

# ヒートショック

急激な温度差により血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすことを**ヒートショック**といいます。

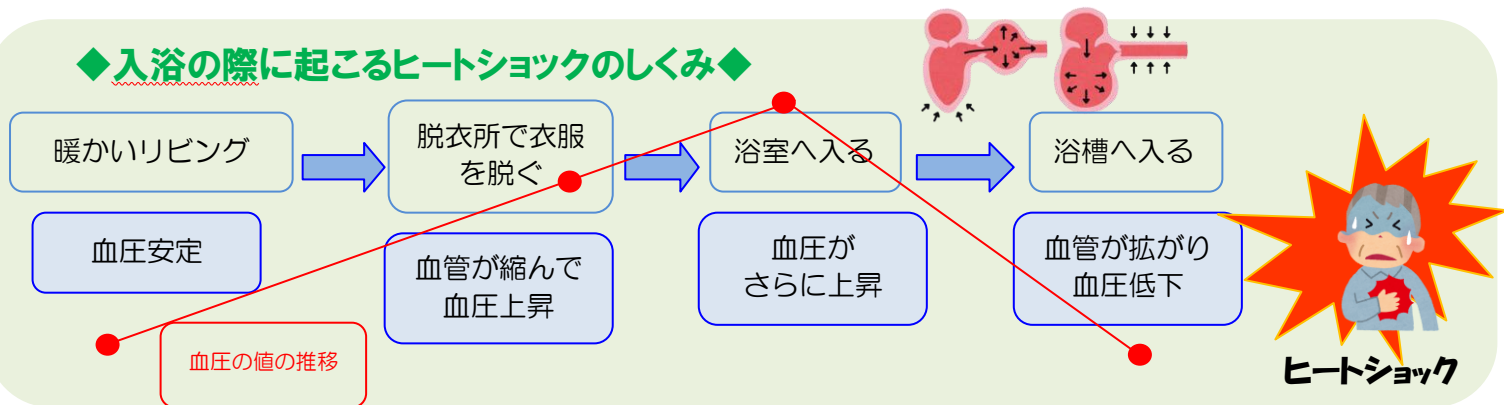
厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数より多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の**浴槽**における事故が多く、冬季を中心に多く発生しています。この機会に、安全に入浴するための予防策について学んでいきましょう。

## ヒートショックが起きやすい場所

浴室、トイレ、洗面室など**冬場の冷え込んだ場所**が危険な場所です。

ヒートショックは、主に家の中の温度差によって起こることが分かっています。真冬は、暖房をつけている部屋と暖房をつけていない部屋の温度差に注意が必要です。

### ◆入浴の際に起こるヒートショックのしくみ◆



## ヒートショックになりやすい人・なりやすい環境

- 高血圧、糖尿病、不整脈、狭心症、心筋梗塞、脳卒中等の**既往歴**がある方
- 65歳以上（特に**75歳以上**）
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群の方
- 飲酒・内服直後の入浴
- 一番風呂や熱い風呂が好き
- 30分以上お湯に浸かっている
- 居間と浴室・トイレが離れている
- 浴室・脱衣所・トイレに**暖房設備がなく**、冬場は寒い

## ヒートショックを予防するために

- **入浴前と入浴後に水分補給**する 入浴すると汗をかき、体内の水分が減って血液がドロドロになります
- 部屋間の**温度差をなくす** 暖房器具の設置、シャワーで浴室を温めるなど暖かくすることが大切です
- **食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける**
- 入浴中は**ゆっくり**温まる いきなり浴槽に入らず、手や足からかけ湯をし、お湯に体を慣らしましょう
- 湯温は**41度以下**、**長湯をしない** 湯温を意識し、お湯につかる時間は10分以内にとどめましょう
- 浴槽から**急に立ち上がらない** 手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう
- お風呂に入る前に、家族に**ひと声かける**
- 入浴中に**声掛け**を行う 入浴中に安否確認することも大切です



「ヒートショック予報」を日本気象協会のウェブサイトで確認できます。  
必要に応じて参考にされてみてください。