

健 康 知 惠 袋 STOP! ヒートショック～温度差をなくそう～

◆ヒートショックとは

急激な温度変化により血圧が大きく変動することがきっかけで起こる、脳梗塞や心筋梗塞などの健康被害のことをいいます。冬場の冷え込んだトイレ・脱衣所・浴室など、温度差がある場所ではヒートショックがより起きやすくなります。失神や不整脈のほか、死に至ることもあり、外気温が低くなる冬場は特に注意が必要です。

◆ヒートショックを起こしやすい人とは

- 高齢者(65歳以上)の方

体温を調整する機能が低下しているため、外気温によって急激な血圧変動が起こりやすくなります。

- 高血圧の方

血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失うおそれがあります。

- 糖尿病や脂質異常症の方

動脈硬化が進行し、血管の柔軟性が損なわれている可能性があるため、血圧変動が大きくなる傾向があります。

◆入浴時は特に注意

体全体が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。

寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がります。その後、入浴すると血管は拡張して、血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つで、浴槽内で溺れて亡くなる典型例ともいえます。



◆ヒートショックを防ぐには

温度差を少なくすることが有効です。

①家の中の温度差を少なくし、室温は18℃以上にしましょう。

足下から冷えるので、暖かい靴下をはいたり、ホットカーペットを活用したりしましょう。

②トイレや脱衣所・浴室を暖かくしましょう。

暖房器具を活用しましょう。入浴前に浴室全体にシャワーをかけることも有効です。

③お風呂の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内にしましょう。

熱いお湯に長時間入ることは、心臓に負担がかかるため避けましょう。

④入浴前後の水分補給をしましょう。

入浴による脱水は心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。入浴前後で水分補給は十分にしましょう。

⑤入浴前は、家族に声をかけましょう。

異常の早期発見のため、家族もこまめに様子を見に行くようにしましょう。1人暮らしの場合は、連絡がすぐに取れるように携帯電話を近くに置くようにしましょう。

⑥食事直後・飲酒時の入浴は控えましょう。

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えましょう。

◆高知県のヒートショック予報

ヒートショックは、急激な温度差による血圧の上下によって起こり、命に関わる病気を引き起こします。寒い時期はヒートショックを主な原因とした、入浴中の事故が発生しやすくなります。

ヒートショック予報は、気象予測情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。上手に活用し、ヒートショックを予防しましょう。



○お問い合わせ 本庁 健康福祉課 保健衛生係 ☎43-2836
佐賀支所 地域住民課 保健センター ☎55-7373

日本気象協会