



2月になり寒さの厳しい季節です。このような時期に気をつけて頂きたいのが『ヒートショック』です。入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立てて震えながら浴槽へ急ぐというような経験はありませんか？今回は冬場の入浴時のヒートショックと予防策についてご紹介いたします。

ヒートショックとは？

ヒートショックは、特に冬場の入浴時に起こりやすいことで知られています。暖房をしていない脱衣場や浴槽では、室温が極端に低くなりやすく、そのような環境で衣服を脱ぐと急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい浴槽に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が下がります。このような入浴に伴う温度差が**血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞**が起こったり、その結果として湯船でおぼれ、命を落としてしまうこともあるのです。



温度差によって変動する血圧イメージ



《65歳以上の高齢者が多い》

ヒートショックによる入浴関連死は、80%以上が**65歳以上**を占めているという報告もあります。高齢者になると血圧の変動が生じやすくなり体温を維持する機能が低下するためにヒートショックの影響を受けやすいと考えられています。

《生活習慣病の人も注意》

高血圧や、糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、**肥満や、不整脈**がある人なども、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられています。



入浴に伴うヒートショックの予防策

時には命を奪うこともある「ヒートショック」ですが、ちょっとした心がけで発症のリスクを下げることができます。

①脱衣所や浴室は温かく。

脱衣所に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度を上げましょう。湯船の「お湯はり」は、シャワーを使用して高めの位置から行うことも浴室全体を温めるのに役立ちます。湯船の温度はぬるめ(41度以下)がよいといわれています。

②湯船につかる前にシャワーや、かけ湯で体を温める。

寒いからと急に湯船につかるのはよくありません。シャワーや、かけ湯で徐々に体を温めましょう。又入浴後は湯船から急に立ち上がらないようにしましょう。

③入浴前のアルコールは控える。

飲酒は一時的に血圧を下げる場合があります。入浴中も血管が拡張し血圧が下がります。飲酒直後の入浴は血圧が下がりやすくなるため控えるようにしましょう。



④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を。

脱水を避けるために水分補給を心がけましょう。脱水になると心筋梗塞や脳梗塞の原因になる血栓(血のかたまり)ができやすくなるといわれています。

⑤家族内で「見守り体制」をつくる。

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。入浴は家族がいるときや、冷え込まない日中に行うのもお勧めです。



入浴後は、寒い部屋で過ごすとき体温が急激に下がり、血圧が上がったりやすくなりますので、入浴後に過剰にリビングや寝室などは、暖房器具を利用し温めておきましょう!!

全国の医療機関の処方箋を受付いたします
何でもお気軽にご相談ください

きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899
TEL0966-42-6900 FAX0966-42-6910

★今月の担当は、薬剤師原口です★