

いきいき健康相談

令和6年1月

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。ヒートショックが発生すると、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などが発生しやすくなり、死亡に至ることもあります。

とくに、浴室内での発生は、溺水に繋がる可能性があるため注意が必要です。



暖かい居室から、気温の低い脱衣所・浴室に入ること、血圧が上がります。その後、温かいお湯に入ること、さらに血圧が上がります。しばらくお湯につかっていると下がります。

お湯から出るときは、水圧がかからなくなることで血圧が下がります。また、入浴後の温まった体で、寒い脱衣所に戻ると、血圧は上がります。

このように、短時間で血圧が上がったり下がったりすることで、「ヒートショック」が発生するリスクが高まるといわれています。

「入浴の気をつけること」

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は40度以下、湯船につかる時間は10分未満を目安にしましょう。しっかりと水分を摂りましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

一人暮らしの場合は外部と連絡がすぐ取れるように携帯電話を近くに置いておくようにしましょう。共同浴場を利用するのも手です。ただし湯冷めに注意してしっかりと防寒して帰宅するようにしましょう。