

いきいき健康相談(令和6年12月)

「ヒートショック」



ヒートショックは、おもに家の中の温度差により起こる

暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。

同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。

浴槽の温かい湯につかると血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまう。浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動すると血圧は急激に大きく変動する

高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなる

反対に、血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こす

入浴についての注意

- 入浴前と入浴後に水分を補給する *必ずコップ一杯水分補給をすすめる

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。

血栓ができやすく血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすいため、入浴前と後で水を飲むことで、血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態を作っておきましょう。

- 食後1時間以上空けてから入浴する 職員が気を付ける事*

食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなっています。

入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなる

- お酒を飲は危険!!

飲酒すると、血管が拡張し血圧低下を起こしたり、体の反応も低下して転倒しやすくなる

人の体温が一番安定する時間帯は16～19時といわれており、この時間帯に入浴が推奨されている

- 部屋間の温度差をなくす *職員が気をつけること

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。

浴室内に暖房器具がなくても、浴槽にお湯を溜めるときにシャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。

- ゆっくり温まる

入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を十分に慣らしてから浴槽に入るようにすることで、急激な血圧の変化を防げます。

- 浴槽の湯温を低めにする

浴槽の湯温が高いと心臓に負担がかかります。38℃～41℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めるようにしましょう。

- 長湯をしない

長湯をすると、心臓に負担がかかり、疲労感が増し、転倒しやすくなります。また、血圧が下がりすぎてしまい、入浴後に血圧が急上昇すると、そのショックで症状が発生しやすくなります。

- 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出るとき、急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こし、転倒のリスクが高まります。

- 浴室に手すりをつかむ

手すりがあれば、万一めまいが起きても、倒れる途中でつかむことができ、転倒を防げます

- 他の人に声かけする

