

# ドクターからの 健康アドバイス

- ※本ページの内容は当院の医療専門職が監修・執筆しています。
- ※内容は一般的な健康情報であり、診断・治療を目的としたものではありません。
- ※本ページには医師以外の医療専門職による記事も含まれます。

## 防ごう！ヒートショック

真冬は暖房をつけている部屋とつけていない部屋で温度差が10℃があるといわれており、家の中の急激な温度差によって血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こし、身体へ悪影響を及ぼします。これをヒートショックといいます。一方で、生活環境を改善することで、未然に防ぐことができます。

### Q どんな人がなりやすい？

65歳以上の高齢者

高血圧、糖尿病、動脈硬化の持病がある

肥満気味、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある



高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。また、一番風呂や熱めのお湯が好きだったり、若い人でも食事後すぐや飲酒後にお風呂やサウナに入ってしまうとヒートショックのリスクが高まります。また、体調不良時も温度変化に対して身体が適切に反応できなくなることがあります。

### Q ヒートショックが起きやすい場所は？

ヒートショックは温度差が激しい場所で起こります。最も多いのは入浴時ですが、あらゆる場所で起きる可能性があります。

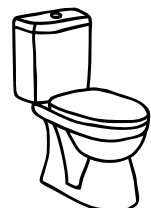
#### 1. 浴室・脱衣所

冬の寒い日に、暖房が効いていない脱衣所から温かいお風呂に入る、あるいはお風呂から出たあと寒い脱衣所に移動すると、温度差により血圧が急激に変動しやすくなります。



#### 2. トイレ

冬場のトイレも寒い空間になりやすい場所です。温かい室内から急に冷たいトイレに移動すると血圧の変動を引き起こしやすくなります。



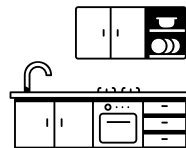
### 3.玄関

外気温と室内の温度差が大きい場所です。特に寒い時期に外出から帰宅した際に気を付ける必要があります。



### 4.キッチン

暖房が効いていない台所から温かいリビングやダイニングに移動する場合も温度差が生じ、ヒートショックの原因となることがあります。



## Q どうすれば予防できるの？

ヒートショックを予防するためには、急激な温度差を避け、体に負担をかけないようにすることが重要です。

### 入浴前に部屋を暖かくする

急激な温度変化を避けるため冷え込みやすい脱衣所や浴室をあらかじめ暖房器具で温めておくことで血圧の急上昇・急降下を防ぐことができます。お湯はりには高い位置に設置したシャワーから浴槽へお温をはることで、シャワーの蒸気で浴室全体を温めることができます。沸かし湯の場合は、お湯を十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといよいでしょう。また、入浴後は浴室内で体を拭いてすぐに衣服を身に着けられる位置に着替えを置いておくといよいでしょう。

### お湯の温度を調節する

お湯の温度が42℃以上になると心臓に負担がかかるといわれています。あまり熱くせず、湯に浸かる時間は5～10分までを目安にしましょう。また、入浴前には手足など心臓から遠い場所に向け湯をして体をお湯に慣らしておくといよいでしょう。半身浴でも長時間入浴することにより体温が上昇するため気を付けましょう。

### 急激な動きを避ける

お湯に入る際は浴槽のふちに手をついてゆっくりと入浴することで、体が温かさに慣れ血圧が安定しやすくなります。また、お湯から出るときは一時的に立ち眩みや意識消失を起こすことがあるため、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。降圧剤内服している人は特に注意が必要です。

### 入浴のタイミング

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、入浴を控えた方がよいでしょう。また体調の悪い時や睡眠薬を服用した後の入浴も避けましょう。入浴後はしっかりと水分補給することも大切です。

## 🔍 ヒートショックの症状と対処法は？

ヒートショックの症状は軽度～重症まで幅広くあります。

### 軽症

軽度であれば少し休めば回復することが多いです。症状としてはめまいや立ちくらみなどが挙げられます。その場にゆっくりとしゃがみ込むか、可能であれば横になり症状が落ち着くのを待ちましょう。

### 重症

重度の症状では激しい胸の痛みや頭痛、吐き気、失神、呂律がまわらなかつたり手足の脱力感などがあり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。そのような症状が疑われる場合は大きな声や音を出したりしてすぐに助けを呼びましょう。

焦って動こうとすると転倒や失神の原因につながったり、無理に自分で動かない方が良い場合もあるため、状況に応じて救急隊の要請も検討しましょう。



## 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が大切です

冬場になると浴室での高齢者の死亡件数が増加します。入浴時のヒートショックや熱中症による意識障害によって浴槽内へ倒れ、溺れて命を落とすパターンが多いとされています。

### 悲しい事故を避けるために…

同居の家族に一声かけてから入浴したり、公衆浴場・日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。また、同居家族は高齢者の入浴開始時間を覚えておき「いつもよりお風呂の時間が長い」「お風呂場から全く音がしない」「突然大きな音がした」など異常を感じたら声をかける様にしましょう。



おぼれている、ぐったりしている、意識がない、呼吸をしているかわからない…  
そんな時は**救急車**を呼びましょう！



気温差に影響される血圧の変化は、年齢に関係なく誰にでも起こります。高齢者だけでなく若い人も症状によっては危険性が高くなるので「自分は元気だから大丈夫」ではなく、「自分にも起きるかもしれない」と意識することが大切です。