

# ヒートショックにご用心!



庄原市立西城市民病院 院長

## 郷力和明



### ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。冬の入浴時や冷暖房が効いた部屋から外に出た時など、温度差が10℃以上あるときに起こりやすく、脳梗塞や心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。

室温の変化にさらされた人間の体は、体温を一定に保つために血管が急激に収縮し、血圧の変動や脈拍の変動を起こします。ヒートショックは体に大きな負担をかけるため、部屋の温度差が大きくなりがちな12月・1月は入浴時の突然死が最も増えるので、特に注意が必要です。

高齢者、高血圧や糖尿病の病気を持つ方、動脈硬化がある方、メタボリック症候群の方がヒートショックを起こしやすく、ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われます。



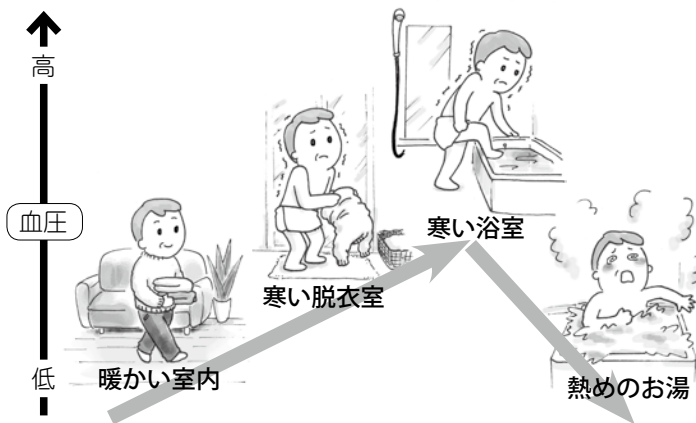
### ヒートショックを防ぐには

浴室とトイレは家の北側にあることが多く寒いので、冬場の入浴時には暖かい居間から寒い風呂場へ移動することになり、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

また、その状態でお湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。同様に、寒いトイレでも似たようなことが起こり得ます。

このため、居間や脱衣所と、浴室やトイレの温度差をできるだけ小さくしておくことが大切です。

### 温度差によって変動する血圧のイメージ



ヒートショックを未然に防ぐため、次のことに気をつけましょう。

- ① 浴室や脱衣室、トイレを暖房器具で暖めましょう。
- ② 浴槽のふたを開けたり、浴室にお湯をかけたたりして、浴室を暖めましょう。
- ③ 熱い風呂と長湯は避けましょう。
- ④ 家族に高齢者、高血圧、糖尿病などの方がいる場合は、入浴中に声をかけるようにしましょう。

