

冬場に多発

ヒートショックに気を付けよう！

■ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化によって心臓に負担がかかる現象です。

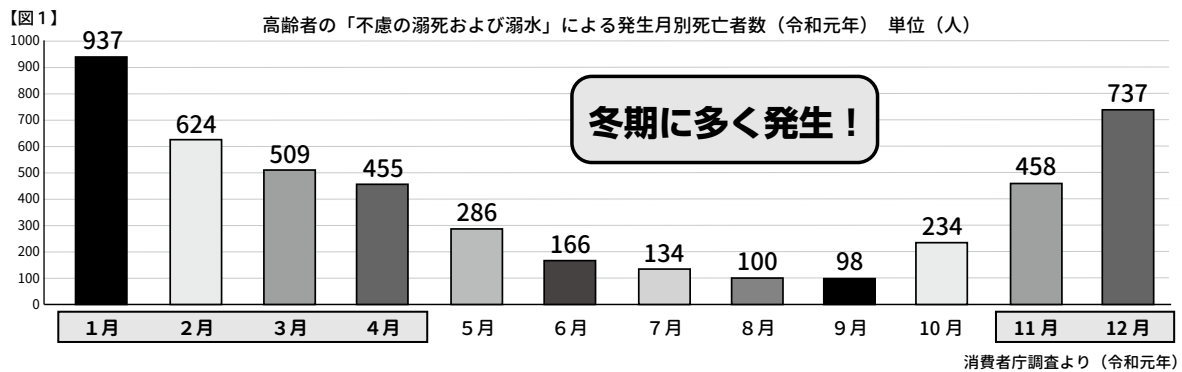
暖かい部屋から寒い部屋へ移動するなど、気温差の激しい場所を行き来すると、血圧の上昇と下降が繰り返され、ヒートショックが起こります。

ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で、安静にしていれば収まります。しかし、重度の場合には失神や心臓発作を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞にもつながることもあります。

■ヒートショックが起こりやすい状況は

ヒートショックは、11月から4月の冬季を中心に浴室で起こることが多く、時に、死に至るケースもあります。(図1)

特に、体温維持機能が低下している高齢者はヒートショックになりやすく、他にも心筋梗塞や狭心症、高血圧、糖尿病、動脈硬化リスクのある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群がある人も注意が必要です。



■ヒートショックを防ぐためには

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にももしかしたら起こるかもしれない」と意識しましょう。

また、本人だけでなく家族や周囲の人が一緒に注意することも大切です。さらに、寒さが厳しくなると温度差による事故のリスクが高まるため、ヒートショックのリスクの目安を示す「ヒートショック予報」なども参考にしながら、日々の対策を心掛けましょう。



ヒートショック予報

検索

<https://tenki.jp/heatshock/>


入浴時に気を付けたい5つのポイント

- 1 脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にしましょう。
- 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 ヒートショックを起こしたときに助けてもらえるよう、家族に入浴することを伝えましょう。