

ヒートショックとは？



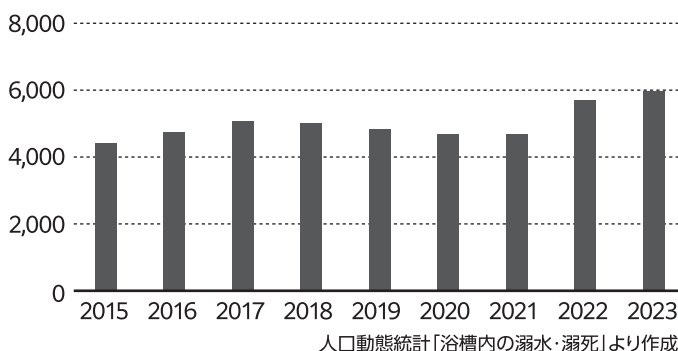
庄原市医師会 総領診療所 はまさき まさひろ
濱崎 政宏

「ヒートショック」は正式な医学用語ではありませんが、「急激な温度変化により血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こすこと」を指します。

人口動態統計では、家庭の浴槽での事故件数は徐々に増加し、2023年では6,010人に上ります。

これは交通事故死者数の約1.5倍以上という、非常に深刻な状況です。

高齢者の入浴中の溺水・溺死



●ヒートショックのメカニズム

ヒートショックは、急激な温度差による血圧の大きな変動により引き起こされます。特に、寒い脱衣所や浴室で体が冷えた状態から熱いお湯に入ると、血圧が急上昇・急降下して、心臓や血管に負担が掛かります。

特に気温が低くなる冬季は、寒暖差によって心臓や血管に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞といった致命的

な疾患を引き起こしたり、入浴中に血圧が低下することで失神したりするといわれています。

また、特にヒートショックに注意が必要なのは、糖尿病や高血圧、脂質異常症など、生活習慣病の治療をしている人です。

●ヒートショックを防ぐには

- ① 入浴前後に水分を摂取しておく
- ② お酒、薬を飲んだら入浴しない
- ③ 脱衣所、浴室を温めておく
- ④ 入浴する前に同居の家族に声を掛ける
- ⑤ 入浴する前に掛け湯を行う
- ⑥ お風呂の温度は41℃以下、10分以内に上がる
- ⑦ 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がる



●もしも家族がお風呂で倒れたら

入浴中に具合が悪くなった人を見つけた場合、意識がない場合は直ちに水を抜いて溺れないようにしましょう。

意識がある場合は、そのまま浴槽から救出しましょう。

いずれの場合でも、体をバスタオルなどで拭き、保温しつつ救急車を呼びましょう。

●最後に

ヒートショックは、入浴習慣の見直しによって予防できます。

ご自身やご家族がハイリスクな場合は特に、7点の予防策を実践しつつ、安全な入浴を行ってください。

