

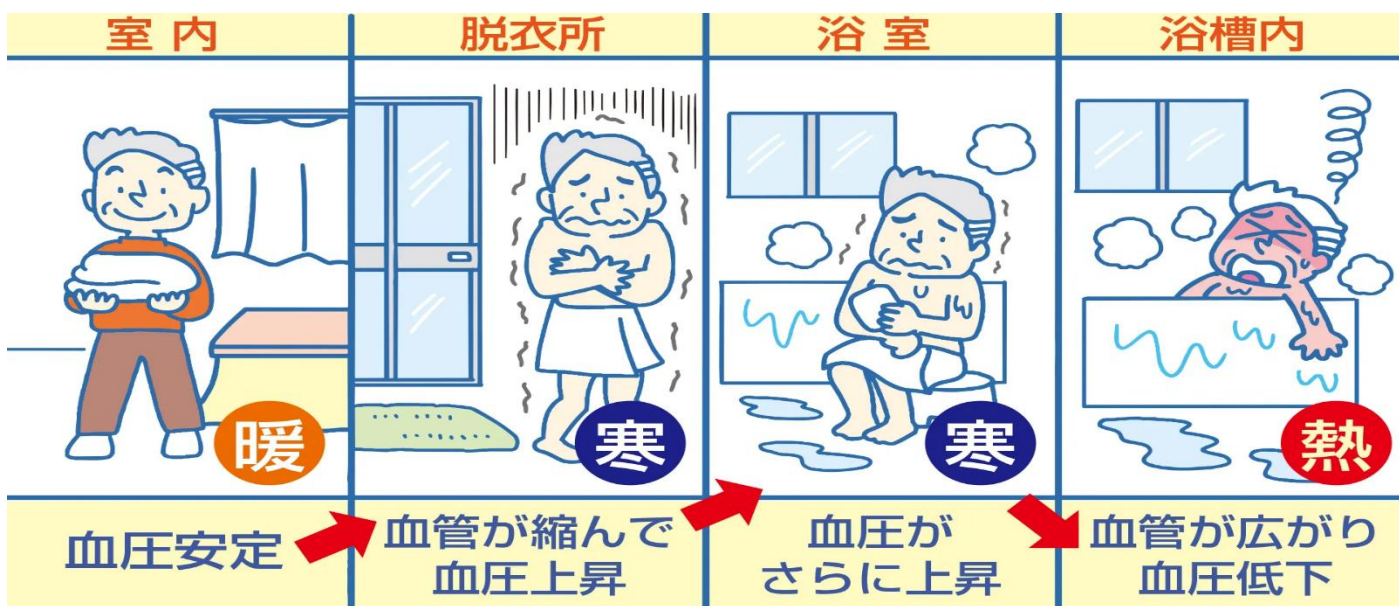
けいひん薬局かわら版

～ヒートショックについて～

ヒートショックとは

家の中の急激な温度差により血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

冬場の冷え込んだ浴室、洗面室、トイレなどで、その危険性が高まります。ここでは代表的な冬場での入浴時を例に挙げ、血圧の変動を説明します。



上図のような血圧の乱高下により、めまいや吐き気、頭痛、動悸などが生じやすくなり、重篤な場合には意識障害や心筋梗塞などが起きる可能性があります。

寒いトイレでも排便時にいきみすぎると心臓への負担がかかり、排便時に急激に血圧が下がるので、血圧が乱高下する場合があります。

裏面に続く

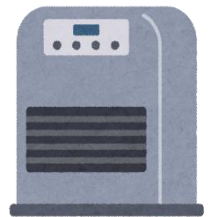
ヒートショックのリスクが高い人の特徴

65歳以上の高齢者、持病がある(高血圧、糖尿病、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、動脈硬化、不整脈など)、熱い風呂を好む、飲酒後に入浴するなど

入浴時のヒートショックを防ぐために

入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

部屋間の温度差を減らすのが基本。脱衣所に暖房器具を設置する、お湯を張った浴槽の蓋を開けておくなど。



入浴前に体を温める

かけ湯などで冷えた体を徐々に温め、入浴時に血管にかかる負担を軽減。

湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は10～15分を目安に

心臓に負担をかけないように湯温は42℃以上を避け、長風呂も控える。熱い風呂を希望なら温めの風呂から入り、徐々に熱いお湯を足して温める方が望ましい。



食後すぐや飲酒後の入浴を避ける

食後や飲酒後は血圧が低めの状態。入浴で血圧を更に下げないため、時間を空けたり酔いを醒ましてから入る。

浴槽から急に立ち上がらない

ゆっくり立ち上がることで、めまいやふらつきが生じるのを防ぐ。手すりや浴槽をしっかりと掴む、浴槽の蓋を半分閉めれば、倒れた場合に全身が水没するのを回避できる。

リスクが高い高齢者の他、若い方でも寒暖差が激しい場所での移動で注意が必要な場合があります。この機会に、自分のリスクの有無や生活環境を見直してみてください。