

急激な温度差に要注意!

[特集]ヒートショック
心配なのは高齢者だけじゃない

ヒートショック 予防

真冬になると発生率が高まるヒートショック。入浴事故の主な原因とされていますが、その発生件数は交通事故を大きく上回っています。入浴という毎日の習慣だからこそ、しっかりとそのリスクを認識し、安全かつ心地よいバスタイムを楽しみましょう。

ヒートショックとは?

凍えるような寒さが続くこの季節。「毎日のお風呂が楽しみ」という方も多いと思います。冬場のお風呂では、ヒートショックに注意しましょう。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が乱高下することと起こるショック症状です。脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。

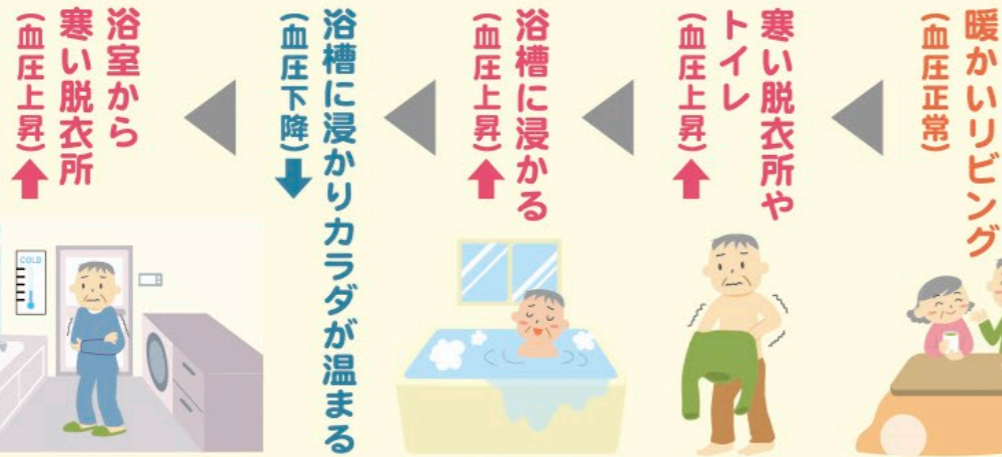
冬場は浴室と脱衣所で気温差が大きくなるので、ヒートショックの発生率もおおのずと高まります。

厚生労働省の調査では、入浴中の事故死は12月から2月にかけて全体の約5割が発生していると考えられており、ヒートショックが主な原因と考えられています。

温度変化と血圧の関係

ヒートショックを予防するには、温度変化と血圧の関係を理解しておくことも大切です。

普段の生活では、次のような血圧変化が起こっており、特に注意が必要といえます。



※血圧上昇⇨脳梗塞、心筋梗塞、脳出血などのおそれ
※血圧下降⇨脳虚血によるめまい、転倒などのおそれ

影響を受けやすいひとは?

ヒートショックは、65歳以上の高齢者が影響を受けやすいといわれていますが、高齢者だけが心配なわけではありません。

高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病を抱えている方、メタボやメタボぎみの方、不整脈などの症状がある方も注意が必要です。

また、浴室が温まりきっていない一番風呂もヒートショックになるリスクが高いので、影響を受けやすい方は一番風呂はなるべく避ける方が望ましいです。

ヒートショックの予防策

ヒートショックによる事故を未然に防ぐには、やはり温度差の解消がポイントです。

入浴前に脱衣所・浴室を温める

入浴前には、暖房器具などで浴室・脱衣所を温めましょう。浴室内は、シャワーで湯を貯めると蒸気で自然と温まるので、オススメです。



湯温は41℃以下が目安

温度差が、10℃以上開くとヒートショックになりやすいといわれています。そのため、熱すぎる湯温はなるべく避ける必要があります。また、熱すぎる湯温は、のぼせるなどの意識障害や熱中症のリスクまで高めています。



浴槽から急に出ない

浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がるよう心掛けましょう。

飲酒後の入浴は避ける

飲酒後の入浴は、血圧の変化が特に激しくなります。



高齢者がいるお宅では、入浴前に家族に声をかけることも大切です。お風呂は毎日の習慣なので、ついそのリスクを軽視しがち。「いつも大丈夫だから」と慢心せず、気をつけて快適で安全なバスタイムを楽しみましょう。

(監修:内科高橋泰)