



今回のアドバンス通信は、「**ヒートショック**」についてお知らせいたします。

ヒートショックとは「急激な温度変化で血圧が変動し」、「失神や不整脈」「心筋梗塞や脳卒中」などを引き起こすことを言います。

東京都健康長寿医療センターによる過去の調査で、入浴時のヒートショックが原因で「**年間1万7千人**」もの人が亡くなっており、この数は「**交通事故死亡者数の約3.5倍**」に当たる数であり、「**65歳以上の高齢者が全体の8割**」を占めています。

ぜひアドバンス通信ご一読いただき、「ヒートショックを起こさないための対策」ともしも「ヒートショックを起こしてしまったときの対処法」を覚えておいてください。



ヒートショックの原因

ヒートショックは冬場の入浴時に最も多く起こっています。暖かいリビングから寒い脱衣所で服を脱ぎ、更に寒い浴室に入り、その後熱いお湯につかるといった急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起こります。

「**血圧の急激な低下**」は、脳や心臓への血流が低下し「失神・心筋梗塞」を引き起こし

「**血圧の急激な上昇**」は、「脳出血・大動脈解離」を引き起こしたりします。



ヒートショックの症状

ヒートショックの症状は、軽度であれば「立ちくらみ」や「めまい」が現れます。重度になると「頭痛」「呼吸困難」「意識消失」「嘔吐」「脱力」「ろれつが回らない」「胸や背中での痛み」などの症状が現れ、「脳卒中」や「心筋梗塞」を発症している恐れがあります。



ヒートショックを起こさない対策

- ① 入浴前に暖房器具で脱衣所や浴室の室温を上げ、温かい部屋と脱衣所の「**温度差は5℃以内**」にしましょう。
- ② 「**湯船の温度を41℃以下**」に設定し、長湯はせず10分程度浸かって体の芯から温まるようにしましょう。
- ③ いきなり湯船に入るのは急激な血圧の変化を招きます。「**必ずかけ湯をして**」血圧の急激な変化を防ぎましょう。
- ④ 湯船から急に立ち上がるとめまいや失神することがあります。湯船からは「**ゆっくりと立ち上がる**」ようにしましょう。
- ⑤ 入浴すると汗をかき脱水状態になります。「**入浴前後に300ml程度の水分を摂る**」ようにしましょう。
- ⑥ 飲酒直後に入浴すると不整脈や心臓発作などを引き起こしやすくなります。「**飲酒後の入浴は避けましょう**」
- ⑦ 食後すぐの入浴は食後低血圧で意識を失う恐れがあります。「**食後1時間以内の入浴は避けましょう**」



ヒートショックが起こったときの対処法

- ① めまいやふらつきを感じたら、「**無理に立ち上がろうとせず**」「**体勢を低くして気分が落ち着くまで待ちましょう**」
- ② 湯船から立ち上がれない場合は溺れないように「**お湯抜いて助けを待ちましょう**」
- ③ ご家族がヒートショックを起こしていることに気付いた場合は「**すぐに救急車を呼びましょう**」
- ④ 湯船で溺れていた場合は「**浴槽から出します**」人手や力が足りない場合は「**お湯を抜いて助けを待ちましょう**」
- ⑤ 意識がない場合は、嘔吐して異物が喉に詰まる恐れがありますので「**顔は横向きにして助けを待ちましょう**」

