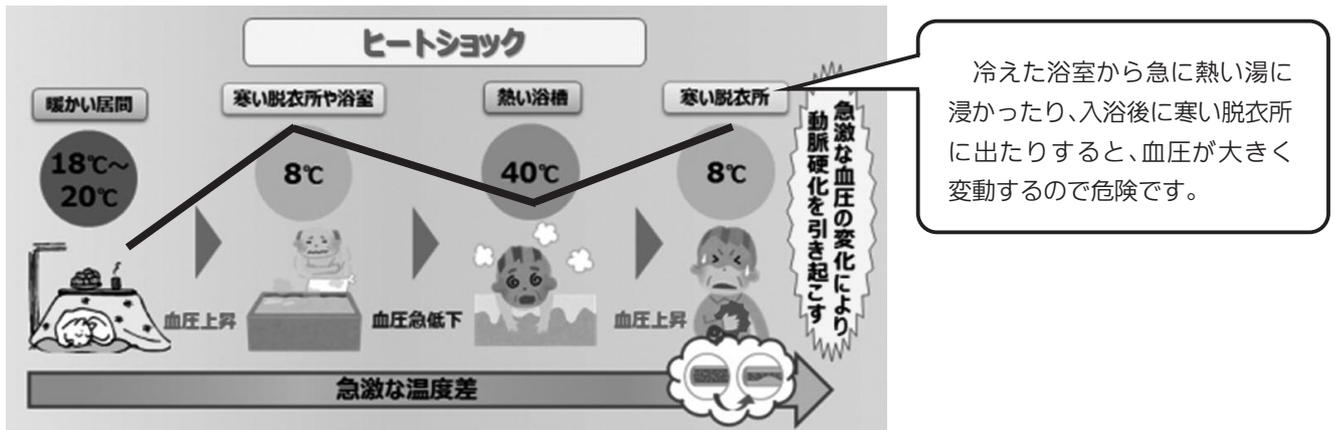


「ヒートショックについて」

文 = 高田 美月 (保健師)

ヒートショックとは？

急激な温度の変化により、血圧が変動して起こる体調トラブルのことを言います。血圧の急変は血管に大きな負担がかかってしまい、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険が高まります。また、血圧の急変によってめまいや立ちくらみが起き、転倒・骨折をしたり、失神し、お風呂で溺死してしまう事故も起きています。寒さによって血圧が上がりやすい冬場は特に注意が必要です。



ヒートショックが起こりやすい場面

- 入浴時 ~ 脱衣所や浴室が冷えていると温度差が大きくなり、血圧の変動も大きくなる
- お出かけ時 ~ 冷え込みが厳しくなる冬場は家の外と中で温度差が大きい
- トイレ ~ 温度差だけではなく、排泄時にいきむことでさらに血圧が上がりやすくなる

ヒートショックを防ぐために

- ① 冬場は浴室や脱衣所、トイレの便座を暖める
脱衣所を暖房器具などで温める、シャワーでお湯を張る、風呂蓋を開けるなど、脱衣所、浴室、湯舟の温度差をできるだけ少なくしましょう。また、トイレの便座はヒーターを入れたり、便座カバーを使い、深夜や早朝にトイレに行くときには上着を着て暖かくしましょう。
- ② 食後1時間以内の入浴を避ける
食後は副交感神経が働き、血圧が下がりやすくなります。そのため、食事の直後に入浴すると血圧の変動が大きくなります。
- ③ お湯の温度は40℃に設定する
42℃以上の熱いお湯や長風呂も血圧の急変につながる可能性があります。お湯は40℃程度に設定し、浸かる時間は5~10分程度にしましょう。
- ④ 外出時はしっかり防寒する
マフラーやカイロ、手袋、丈の長い靴下などで、首筋、背中、足元をしっかり保温するように心がけましょう。

☞お問合せ すこやか健康センター ☎ 62-6020

