

# ヒートショック

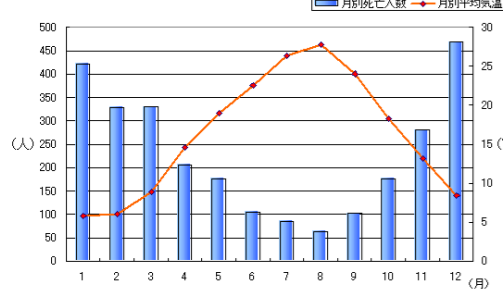
ヒートショック死亡者14,000人/年 交通事故の死亡者数より多い!

……入浴時がもっとも危険……

ヒートショックを起こしやすい人

1. 65歳以上である
2. 高血圧や糖尿病の人、動脈硬化のある人
3. 肥満気味の人や睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人
4. 一番風呂に入ることが多い
5. 熱いお風呂が大好き
6. お酒を飲んでからお風呂に入ることがある
7. 自宅の浴室に暖房設備がない

ヒートショック事故の月別データ



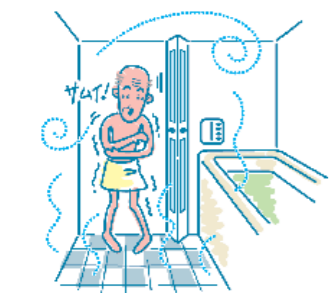
冬場がもっとも危険

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって体がダメージを受けることです。

私たちの体は、暖かい場所から寒い場所へ移動すると、熱を逃がさないよう血管が収縮し血圧は上昇します。逆のケースでは血管が拡張して血圧

が低下します。こうした変化は急激であればあるほど、体が受けるダメージも大きくなります。血管がもろくなったお年寄りや、高血圧症や心肺の慢性疾患を持った方は、特に注意が必要です。日常生活で

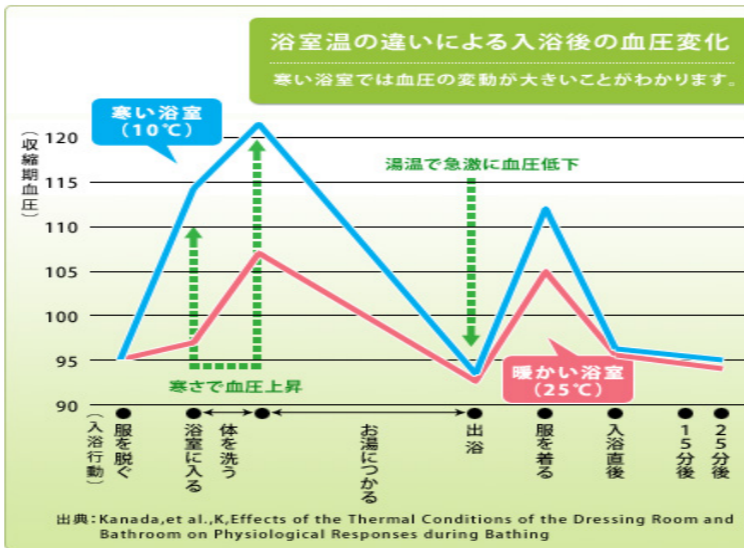
ヒートショックが起こる代表的なケースは、冬期の入浴です。裸になって寒い浴室に入ると血圧が上昇し「脳出血」の危険が生じ、ゆったりと湯舟に浸かっていると血圧が低下し、さらに発汗作用で水分が失われ「脳梗塞」や「心筋梗塞」の危険が出てきます。浴槽内



であれば溺死などの事故につながってしまいます。専門家は、ヒートショックの防止には、浴室の温度を上げ、暖かい居間などとの温度差を少なくすることが必要であると指摘しています。高齢社会を迎えた今日、家庭内での事故防止の観点から、段差解消や手すりの設置だけでなく、温度のバリアフリーについても改めて考えてみたいものです。

## 家の中の暖房空白地帯ほかにも(トイレ、廊下、洗面所)

浴室のほかにも家の中で暖房設備がない、もしくは暖房対策をしていない「暖房空白地帯」があります。今回の調査では、「トイレ」が1位で78.0%、次いで「廊下」74.5%、「浴室」71.4%、「洗面所(脱衣室)」71.2%の順でした。ヒートショック防止の観点からも、家の中の温度差は、なるべく少なくしておくような心掛けが必要と言えるのではないのでしょうか。



グラフ解説

「浴室に入るタイミング」「お湯につかるタイミング」で血圧が急上昇し、「出浴のタイミング」で血圧が急降下しているのがわかります。特に、「寒い浴室(10℃)」の血圧変動はかなりのものです。

ヒートショックをやわらげるには、浴室や脱衣所の「室温」が大きなポイントとなります。浴室や脱衣所はあらかじめ暖めましょう

湯温が高い(42℃)お湯につかると、血圧変動がさらに大きくなるという報告もあります。お湯の温度はぬるめの38~40℃に設定するよう心がけましょう。

## 入浴時の注意

1. 食事後すぐの入浴は避ける。  
食事をしたすぐ後は、血液が消化器官に集まるために血圧が下がりやすくなっているため、入浴は食事後1時間以上たってからにします。
2. 入浴前に降圧剤やアルコールは飲まないようにしましょう。  
アルコールには血管を拡張する働きがあるので、一時的に血圧を低下させます。降圧剤も血圧を下げる働きをしますので入浴前には避けたいものです。
3. 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する。  
入浴による発汗で体内の水分が失われてしまうのを防ぐために、入浴前後には水分を補給するようにしましょう。体に吸収されやすいイオン飲料も効果的です。体内の水分が失われると、血液がドロドロになってしまい、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなります。

4. まず、かかり湯をする。  
浴室に入ったらいきなり湯船に入るのではなく、かかり湯をしましょう。まず手や足などの心臓に遠いところからかけ湯をして十分に身体をお湯に慣れさせましょう。かかり湯をせずにいきなり湯船につかると、心臓にかかる負担も大きいです。

5. 全身浴よりも半身浴にする。  
一般的な浴槽で体を受ける水圧は80キロあるとも言われ、高血圧や高齢者、心臓の弱い人の体には、全身浴はかなりの負担がかかっています。かけ湯や半身浴を組み合わせるなど入浴方法を工夫しましょう。

6. 浴槽から出るときには、急に立ち上がらないようにする。  
急に立ち上がると、血圧が急低下し、立ちくらみを起こします。湯船で失神して、溺死につながる危険があります。低血圧の人にも注意が必要です。

////////// ヒートショック・チェックリスト //////////  
<チェックリストの使い方>  
下の表のあてはまる項目に を付け、星の数を合計します。あてはまる星の数の診断アドバイスをお読みいただき、ヒートショック防止の参考にしてください。(監修: 梶原 裕 九州大学大学院教授・医学博士)

	危険度	を付ける
あなたは65歳以上	★★★★★	
心臓の慢性疾患や高血圧	★★★★★	
自宅の浴室に暖房設備がなく、冬は寒い	★★★	
自宅の脱衣室に暖房設備がなく、冬は寒い	★★	
一番風呂に入ることが多い	★★	
よく長湯する	★	
熱い風呂が好き	★	
浴槽にいるときは首まで浸かる	★	
飲酒後に入浴するときがある	★★★★★	

<診断アドバイス>

- ★10個以上  
ヒートショック(入浴突然死)の危険性が高い。
- ★9個から7個  
冬場の入浴は体に負担がかかります。ヒートショックの発生原因に十分注意して入浴するよう心がけましょう。
- ★6個から4個  
ヒートショックの危険性はそれほど高くはありません。
- ★3個以下  
このチェックリストで見ると、ヒートショックの危険性はほとんどないでしょう。