

寒い家には**危険**がいっぱい

ヒートショックに 気をつけて

ヒートショックとは？

急激な温度変化により、からだ
がダメージを受けること

寒い季節、日本人にとって冷えた身体を
温めてくれるお風呂は欠かせないもの。
しかし昨今、お風呂が原因で
突然亡くなってしまう事例が
増えているのです。



血圧
DOWN

監修

東京都健康長寿医療センター研究所
副所長

高橋龍太郎

血圧の乱高下は
からだへの負担大



こんな方は
ヒートショックに
注意を

特に

- 65歳以上
- 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- 肥満気味
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器に異常がある
- 不整脈がある
- 一番風呂に入ることが多い
- 熱い風呂を好む
- 入浴前にお酒を飲む

お風呂に入るためエアコンの効いた暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へと移動すると、冷気にさらされた体表面の温度は一気に下がります。そのとき体温を保とうとして血管が収縮し、血圧は急上昇します。そして熱い湯船につかると、今度は急激に血管が拡張し、血圧は急降下します。このように急な温度変化により血圧が大きく変動すること、ヒートショックといえます。ヒートショックは心臓や血管に大きな負担をかけ、失神や心筋梗塞、脳梗塞等をおこす引き金となります。

ヒートショックを防ぐために気をつけておきたいこと



入浴中、発汗により水分が失われすぎると、血液が濃くなって心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなります。入浴前後は水分を補給するようにしましょう。

寒いトイレでも、いきんだときや排便後に立ち上がるときなどにヒートショックをおこす危険が潜んでいます。冬場のトイレには上着を羽織って行く、小型の暖房器具を置くなどの対策をとることが望ましいです。

まとめ知識

ます。冬場に、浴槽内で失神して溺れて亡くなるといった事故がよくみられるのはこのためです。

2011年は、入浴中のヒートショックで急死した方は約1万7千人と推計※されています。これは交通事故による死亡者数の3倍以上にのぼり、さらにその8割以上が高齢者であると報告されています。特に12月～3月頃は室内外の温度差が大きく、入浴中に心肺停止状態になる方が増加する傾向にあります。

※東京都健康長寿医療センター研究所調べ