

ヒートショックという言葉を知っていますか？

聞きなれない言葉ですが、ヒートショックとは、家の中の急激な温度差が身体に悪影響をもたらす状態のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こします。ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われています。

☆冬の入浴はヒートショックにご用心

凍えるような冬、入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐ、なんて姿は、ごく普通にみられるシーンです。

一般的に日本では、家族が集まる居間などには暖房器具を置いて暖かくしますが、脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を置いて暖めるという習慣はほとんどありません。このような居間と脱衣所や浴室、そして入浴の際の熱い湯との激しい温度差が心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などによる突然死を引き起こす原因となるので注意が必要です。

☆血圧の急激な変化が危険です

冬場の暖房が効いた部屋から寒い廊下や浴室、トイレへ行くときに、体が震えるのは、室温の急激な変化から体温を調節するために筋肉を震わせて熱を作ろうとするからです。同時に、体の表面から熱が逃げないよう血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。

リビング→廊下・脱衣所→浴室と室温が低下しますが、この温度差が大きいほどヒートショックは起こり易いと言われています。さらに熱いお

湯に入った瞬間にも熱い刺激で血圧が上昇し、温まり始めると転じて急激に低下します。この血圧の急激な変化（乱高下）が危険です。

① 高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、① 血圧の上昇で心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などによる病死

② 血圧の低下により意識を失うことで浴室での溺死

☆ヒートショックから身を守る

入浴時の注意

入浴は疲労回復やストレス解消、血行促進などに有効ですが、入浴の仕方を誤ると心臓・脳発作を起こす危険性があります。入浴で危険なのは浴室と浴槽の温度差です。冬場の冷えた脱衣場や浴室は血圧を上昇させ、さらに浴槽の熱いお湯が急激に血圧を上げるため心臓に大きな負担がかかります。

日本全国では年間1万人近くが入浴中になくなっていると考えられており、そのほとんどが65歳以上の高齢者です。これらの入浴死は浴室の温度調節によってかなり防ぐことが可能です。

- ① まず、入浴に際しては浴室や脱衣場を温めておくことが大切です。
- ② 浴槽に入る前に心臓の遠いところから順に湯をかけて身体を慣らし、いき、それから浴槽にゆっくりと身体を沈めていきます。この時に気分が悪くなったりした場合は、早めに浴槽から出て休むようにしましょう。
- ③ 浴槽のお湯の温度には人それぞれ

好みがありますが、安心して入れるお湯の温度は少しぬるめの38〜40℃です。これくらいの温度であれば血圧はあまり上昇せず、血行促進効果が期待できます。42℃以上の熱いお湯は一時的に血圧を上昇させるほか、血液の凝固によって血液がドロドロになり、心筋梗塞を起こし易くなります。

④ 30分以上の長風呂は長距離走と同じ位の体力を消耗させるほか、水分が失われて血圧が上がったり、血液が濃くなることもあります。入浴時間は10〜15分、浴槽につかっている時間は3〜5分を目安に切り上げるようにしましょう。

⑤ 入浴のタイミングは人それぞれですが、食後すぐに入浴すると胃に血液が集まっているために心臓への負担がかかり易くなります。食後1時間以上休んでから入浴するようにしましょう。また、飲酒後の入浴も危険なので控えるようにしましょう。

ヒートショックを防ぐためには、住まいの中の極端な温度差がある場所を暖かくする必要があります。しかし、トイレ・洗面所・浴室などでは、暖房が欲しいけどコンセントも無いし、狭いから暖房器具も置けない場合があります。そんな中でも、入浴前に浴槽の蓋を開けておいたり、シャワーを出して浴室を暖めたり、トイレには例えばヒーター一体型天井照明と言った商品も発売されているようです。ヒートショックを意識して、住まいの温度差を少しでも和らげる工夫をしてみてください。