

ヒートショックとその予防

■ヒートショックって何？

ヒートショックとは、「気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こること」です。



ヒートショックに関連した入浴中の急死者は年間17000人と推計されています。

■ヒートショックのメカニズム

人の身体は、暖かいところから寒いところへ移動する際、体温の低下を防ぐために体を震わせて熱を生み出します。

それと同時に、血管を収縮させて血液の流れを減らすことで、生み出した熱を体内に留まらせようとします。血液の流れが滞ると血圧が一時的に上昇しますが、再び暖かいところに行くと収縮した血管が一気に拡張し、血圧が急低下します。

このように、短時間で血圧が乱高下すると、心臓や血管に大きな負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞、脳出血といった心疾患・血管疾患を引き起こす原因となります。

また、血圧が急激に低下すると、めまいやふらつき、意識消失などの健康障害が発生し、その場で転倒してしまうこともあります。心疾患・血管疾患はそれ自体が命に関わる危険性がありますし、転倒も打ち所や倒れた場所が悪ければ、致命傷につながるおそれがあります。



■ヒートショックはどうやって予防する？

入浴前後の温度差が少なくなるよう気を付けましょう。

また、入浴によって汗をかくと、水分が減少して血液がドロドロになる事があります。

入浴前後にコップ一杯の水を飲む事をお勧めします。

ヒートショックの予防法① 脱衣所や浴室を温める

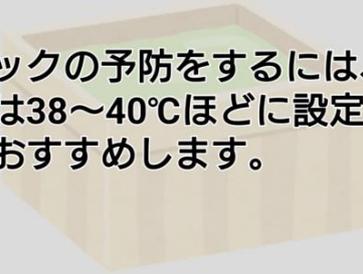
脱衣所にヒーターを設置したり、シャワーを使って給湯して浴室を温めることで、入浴前後の温度差が小さくなり、ヒートショックの予防になります。



ヒートショックの予防法② お風呂の温度を下げる

お風呂の温度が42℃以上になると心臓に負担をかけることが知られています。

ヒートショックの予防をするには、お湯の温度は38～40℃ほどに設定することをおすすめします。



ヒートショックの予防法③ 食後・飲酒時は入浴しない

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなります。入浴直前の食事や飲酒は避け、夕食は少なくとも入浴の30分以上前に済ませ、飲酒は入浴後1時間以上経過してからにしましょう。



自分がヒートショックに なってしまったら

- 体勢を低くして、気分が落ち着くまでじっと待つ。
- 無理に立ち上がろうとしない。



家族がヒートショックに なってしまったら

- すぐに119番！
- 溺れていた場合は浴槽から出すか、浴槽のお湯を抜く。
- 顔は横向きにしておく。

