



# ヒートショックにご用心

寒くなり、お風呂の恋しい季節となりましたね。

入浴は体が温まって血行がよくなるだけでなく、気分もリラックスさせてくれます。

一方で、冬の入浴には急激な血圧の変動が原因で起こる「ヒートショック」の危険性が潜んでいます。対策方法を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

## ヒートショックとは

暖かい室内から冷え切った脱衣所や風呂場へ移動して、温かい湯船につかると急激な温度差により、血管が縮まったり広がったりすることで、血圧が大きく変動します。

このような急激な血圧の変動によって、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血等が引き起こされて起こる健康障害のことを「ヒートショック」といいます。

このヒートショックによって、意識を失い溺れたりして入浴中に死亡した人は、年間約1万7千人と推定され、交通事故の死者数3,694人\*より多くなっています。



## 危険性が高い人は？

高齢者は加齢に伴う血管の弾力性低下により、血圧変化をきたしやすく、注意が必要です。

また、高血圧や脂質異常症、糖尿病の方も動脈硬化が進み血管の弾力低下が見られるので、特に注意が必要です。



高齢者



高血圧

危険



糖尿病

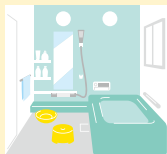


脂質異常症

## ヒートショックを防ぐ6つのポイント

ポイント①

脱衣所や浴室を温める



シャワーを使って高い位置から浴槽へお湯を張ることで、浴室全体を暖めることができます。脱衣所も暖房器具等を使用して温めましょう。

ポイント②

外気温が比較的高い日没前に入浴する



日没前は、日没後に比べて外気温が高く、脱衣所や浴室が冷え込んでいない時間帯です。単身の方は特に早朝や深夜は控えましょう。

ポイント③

お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分が目安



41°C



10分

お湯はあまり温めないようにすると、急激な血圧変動を防ぐ事が出来ます。

ポイント④

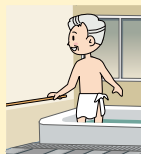
食事直後・飲酒時の入浴を控える



食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりがやすい状態!

ポイント⑤

浴槽から急に立ち上がらない



急に立ち上がると、脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。手すりやへりを使ってゆっくり立ちましょう。

入浴中の体調の悪化があった場合は、早期に対応することが重要です。同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

血圧は高くても  
気づきにくいので、  
普段から血圧を測る習慣を  
つけておくことが大事です。  
血圧が高いときや体調が悪いときは  
入浴を控えましょう。



(参照)東京都健康長寿医療センター「入浴時の温度管理に注意して ヒートショックを防止しましょう」 ※平成29年 警察庁発表