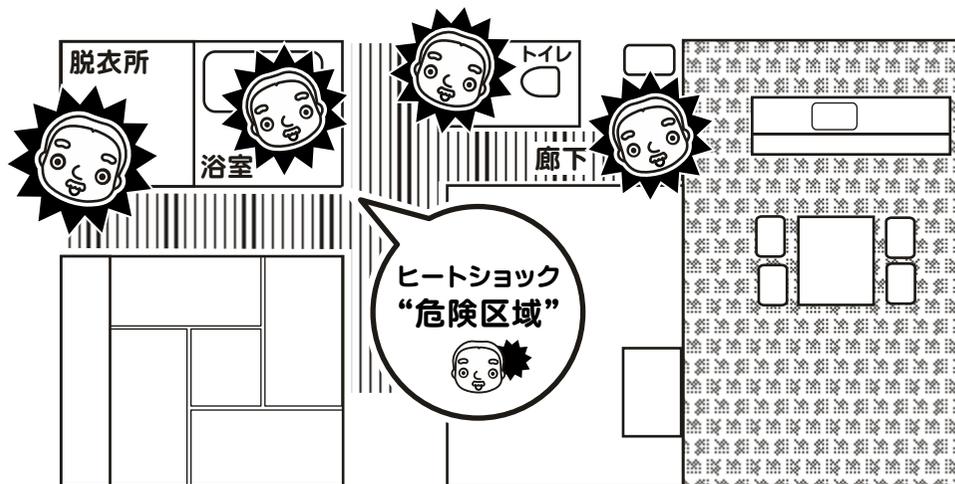


# ヒートショック

❄️ シニアの冬の入浴 



**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ 

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2015 11月号

Copyright © 2015 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

## ヒートショックとは.....

寒い季節などに、急激な温度の変化によって体が受ける影響のことを「ヒートショック」と呼んでいます。

暖かい部屋から廊下・トイレ・浴室などの寒い場所へ移動する時、激しい温度差によって血圧が急激に変化したり、脈拍が速くなり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

入浴中にふらついて転倒してしまうことや、水圧の急激な変化により失神して溺れる例も多く発生しています。



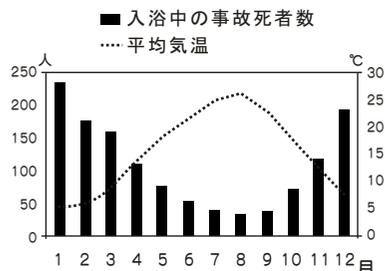
ヒートショックは高齢の方に起こりやすく、時には死を招くこともあります。ヒートショックで亡くなる方は交通事故での死亡者数より多く、高齢の方が家の中で亡くなる原因の約4分の1を占めています。

# ヒートショックの原因

冬の寒さと住まいの環境が深く関わっています。

## ●低い気温

居間と廊下の温度差や、浴槽のお湯の温度と脱衣所や浴室の気温などの温度差が大きい。



入浴中の事故死は、1年で最も気温が低い12月から2月までの間に起こっており、全体の約60%にも及んでいる。

## ●住宅環境

日本の木造家屋の多くは夏の暑さや湿気に対応した構造で、冬の寒さに向いていない。

浴室が北側にある家や、暖房設備を設置していない家も多い。

日本の入浴中の急死は諸外国に比べて多いというデータがあります。

築年数が経っている木造住宅は断熱性が低く、冬場は部屋によって大きな温度差があります。中でも極端な温度の差が発生する入浴時は特に注意が必要です。



# 入浴中の血圧の変動

入浴中は血圧の変動が繰り返し起こります。温度差が激しいと、血管や心臓に大きな負担がかかります。

- ① 服を脱ぐ
- ② 浴室に入る
- ③ お湯に入る
- ④ 長湯する
- ⑤ 体を洗う
- ⑥ 浴室を出る



冬場、寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると、血管が縮み血圧が上昇する



血圧が急に上がると脳出血を起こしやすくなる。心臓に負担がかかり心筋梗塞を起こしやすくなる。



冷えた体で熱いお湯に入ると血管がさらに縮み、血圧が急上昇する



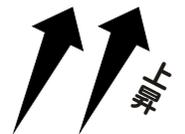
しばらくお湯に浸かり、体が温まると、血管が広がって血圧が急降下する



汗をかいて血液中の水分量が減っている時に血圧が急に下がると、血流が悪くなって心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる。血圧の低下により脳貧血が起こると意識を失って転倒事故や溺死などに繋がりがやすい。



浴槽から出て体を洗うと再び血圧が上昇し、浴室を出る時さらに上昇する



# こんな方は特に注意

次のような方はヒートショックの危険性が高いため、注意が必要です。

年齢

- 65歳以上



病気や

体の状態

- 高血圧症
- 糖尿病
- 動脈硬化症  
(狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞)
- 呼吸器疾患  
(睡眠時無呼吸症候群など)
- 不整脈
- 肥満



入浴の

しかた

- 一番風呂
- 深夜に入浴
- 飲酒後や食事の直後に入浴
- 服薬の直後に入浴
- 1人での入浴
- 熱いお湯(42℃以上)に  
首まで浸かり長湯

# ヒートショックを防ぐには

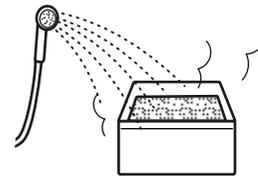
…ポイント…

室温

住まい全体の温度差を  
できるだけなくす



浴室や脱衣所はあらかじめ暖めておく

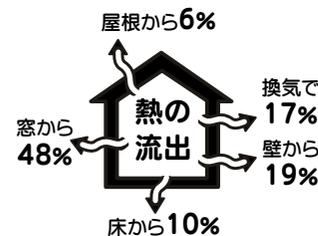


- 20℃未満にならないように暖房で暖める
- 浴室に暖房設備がない場合は、熱めのシャワーを高い位置から浴槽に向けて給湯すると、蒸気によって浴室が暖まる

トイレも暖かく保つ

トイレも体を露出するため、冬季は暖かく保つのが理想です。

外気温の影響を最小限に抑える



冷え込みやすい浴室・脱衣所・トイレなどへの外気の侵入を防ぎ、熱が逃げにくくなる工夫をしましょう。

- 熱が逃げやすい窓には断熱フィルムを貼る
- 厚手のカーテンを閉める
- 断熱シートを敷く
- 内窓を設置するなどの断熱改修をする

危険度の高い家

- ▲ 浴室や脱衣所に暖房設備がない
- ▲ 築年数が経過している
- ▲ 浴室がタイル張りで窓がある
- ▲ 居間・浴室・トイレなどが離れている

# ヒートショックを防ぐには

…ポイント…

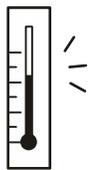


## 湯温

浴室のお湯の温度は  
ぬるめにする

湯温は40℃程度にする

42℃以上のお湯に浸かると、血圧の変動がさらに大きくなることがわかっています。

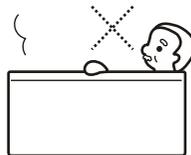


高齢になると皮膚感覚が鈍くなり、お湯の温度が高くても気付かないことがあります。体温調節機能が低下している高齢の方は体温が上昇しすぎることもあり、熱中症にも注意が必要です。

…ポイント…

## 入浴のしかた

首まで浸かって  
長湯はしない



半身浴で10分以内に浴槽から出る



浴槽のお湯に首まで浸かる日本の入浴習慣は、ヒートショックを起こしやすく、半身浴のほうが身体への負担が少ないと言われています。

- みぞおち位までお湯に浸かる
- 高温のお湯に長い時間入らない
- 浴槽から出る時は手すりや浴槽に手を掛けてゆっくり立ち上がる

# ヒートショックを防ぐには

…ポイント…



## 体調

入浴する時の体調と  
タイミングに気をつける

体調がすぐれない時は入浴しない

何らかの不調を感じている時は入浴を控えましょう。また、飲酒後や運動の直後、帰宅後すぐの入浴も避けましょう。

入浴に適したタイミングで入る



- 夕食前・日没前に入浴  
日没前は夜間と比べると外気温が高いため脱衣所や浴室が冷え込みにくく、午後2時から4時頃の時間帯は体の生理機能がよく働き、温度差に適応しやすいため、早めの入浴もおすすめです。深夜の入浴は控えましょう。



- 食べてすぐ入浴しない  
食後に入浴する時は、1時間以上過ぎてからにしましょう。飲酒後は血圧が下がりやすくなるため、入浴は控えたほうがよいでしょう。

…ポイント…

## 見守り

誰かに一声かけておく

1人での入浴はできるだけ控える



家族や周囲の人の見守りがあると安心です。公衆浴場や日帰り温泉などを利用するなど、なるべく1人にならないことも予防策です。