

ヒートショックについて

1. ヒートショックとは？

大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

具体的には、冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。

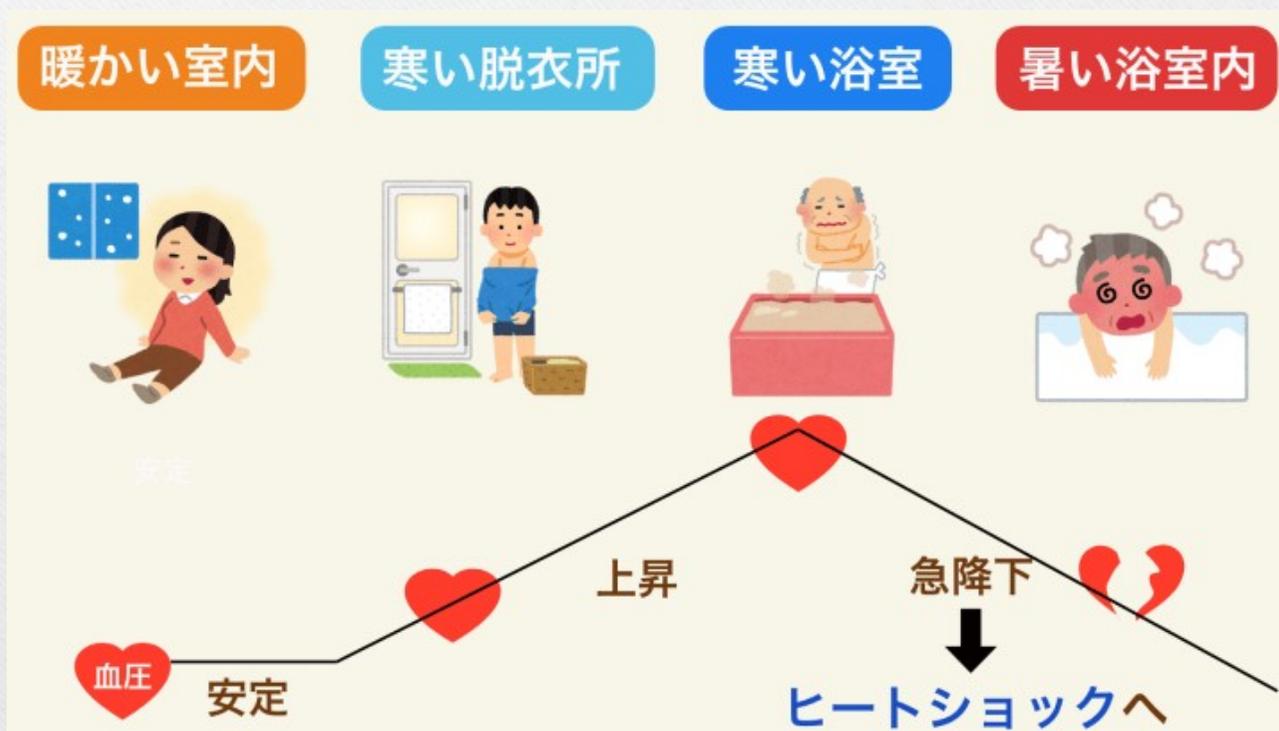
血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起こるので、油断できない現象です。
令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3,000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は4,900人となっています。

ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いので、特に65歳以上の高齢者は要注意です。



2. ヒートショックはなぜ起こるのか

人間の体は、室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は急上昇しますが、浴槽に浸かることで血管が拡張して急激に低下してしまいます。つまり、入浴中は血圧は急激に大きく変動しがちなので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすいと言えるのです。

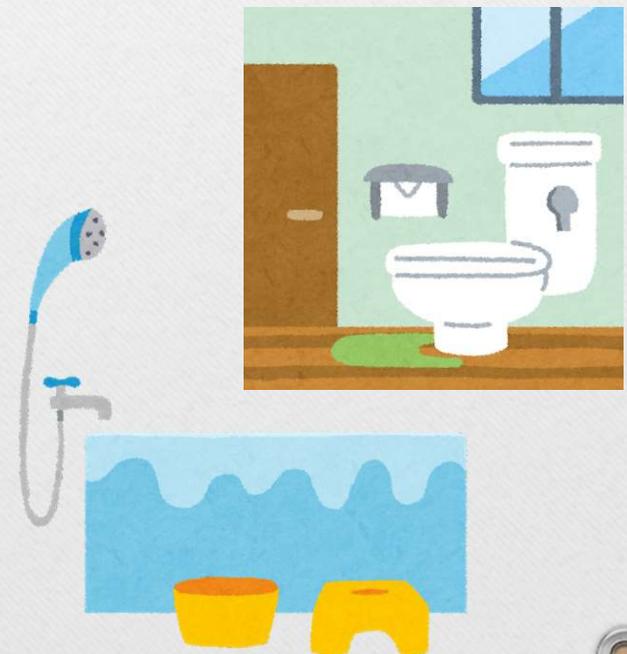


3. ヒートショックが起こる家の場所とは

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場のトイレ・洗面室・浴室などです。暖かい部屋と冷えた部屋は10度以上の温度差があるので、血管が動きやすいためです。

また、トイレも、排便する際にいきむと血圧が上がり排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすい場所です。

風呂場やトイレは人目に付きにくく、発見が遅れがちなので要注意です！！



4. ヒートショックが起こりやすい人の特徴

① 65歳以上

…ヒートショックによる入浴関連死は65歳以上が80%以上を占めてます。若年層に比べて高齢者は暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっていることも原因です。特に、75歳以上の高齢者が多く、入浴関連死は年々増加しているので注意が必要です。

② 糖尿病・高血圧・肥満・動脈硬化・不整脈等がある

…糖尿病・高血圧・肥満は、動脈硬化を引き起こすのでヒートショックと関連が深いです。また、生活習慣病などと同様に、睡眠時無呼吸症候群・動脈硬化・不整脈に悩まされている人も動脈硬化になりやすいことがわかっています。

③ 浴室やトイレに暖房がない

…暖かい部屋から暖房がないトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後に温かい湯船に浸かるなど、家の中の寒暖差対策が不完全な場合は注意が必要です。

4.ヒートショックが起こりやすい人の特徴②

④熱いお風呂や長風呂を好む

…熱いお湯に浸かると血圧が一気に上がり、数分後には急降下するので血管に大きな負担がかかります。血圧が下がりすぎると、意識障害を起こしたり失神する場合もあるので、非常に危険です。

また、長時間お湯に浸かっていると血圧が下がってしまうだけでなく、発汗を促し、血液が濃くなってしまいます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなるので、入浴前に一杯の水を飲むなどして対策しておきましょう。長風呂が好きな人はお湯の温度を低めにするなどしての工夫が必要です。

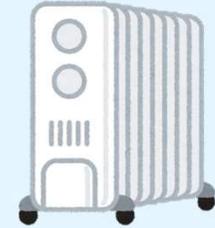
⑤飲酒後にお風呂に入る習慣がある

…飲酒をするとアルコール効果で血圧が上がる為、その後にお風呂に入ると血圧が二重に下がります。これはとても危険な状態です。

入浴前の飲酒はできるだけ控えて、血管に負担をかけないように意識しましょう。もし入浴前に飲酒をした場合は、できるだけ時間を空けることをおすすめします。

5. ヒートショックを予防する9つの対策

- ① 脱衣所やトイレに暖房を置き、温度差を減らす
- ② お風呂の温度は38℃～41℃に
- ③ お風呂から出るとき(入るとき)は焦らずゆっくりと
- ④ 入浴前は飲酒を控えしっかりと水分補給を
- ⑤ 入浴前は同居している家族等に声をかけてから！
- ⑥ 湯船に入る前はシャワーやかけ湯をしてから
- ⑦ 浴室に手すりを設置する
- ⑧ 入浴前に血圧を測る(数値が悪い場合は入浴を控える)
- ⑨ 食後1時間後に入浴をする



6.ヒートショックの状態になってしまったとき

- ◎軽い症状(めまいや立ち眩み)の場合は横になって休む
- ◎浴槽の中で気を失っていたら、まず浴槽の湯を抜いて浴槽から引きあげてください。意識がない場合や呼吸が弱い場合は救急車を呼びます。
(人手がない場合は、お湯を抜いて救急車を呼びましょう)
- ◎救急車を待っている間、脈や呼吸が確認できない場合は、応急処置(胸骨圧迫・人工呼吸)をできる限り続けましょう
- ◎意識があっても、ろれつが回らない、体の一部でも力が入らない、頭や胸に痛みがあるなど症状がある場合は迷わずに救急車を呼んでください

7.若者や子どものヒートショック

子どもや若者は血管が柔らかいことから、少々の血圧上昇では脳卒中や心筋梗塞にはならず、ヒートショックの危険はなさそうに思えます。ですが、子どもや若者だからといってヒートショックは無縁ではありません。

若いから大丈夫！と思い温度差を気にせず、熱いお風呂にザブンと飛び込むと、縮んでいた血管が広がり急激に血圧が下がります。そのまま湯船の中で気を失ってしまう事故も実際に起こっています。

若者や子どもにもヒートショックが起こる可能性があり、油断は禁物であるということを覚えておきましょう。



8.まとめ

- ①ヒートショックの基本は「寒暖差をなくすこと」です
家の中で出来ることは取り組んでいきましょう
- ②高齢者は特に注意が必要です。家族や周りの人でも
声掛けをするなど、協力して予防していきましょう

次回

2022年3月24日(木)

テーマ:メンタルヘルスケアについて

よろしくお願いします

