

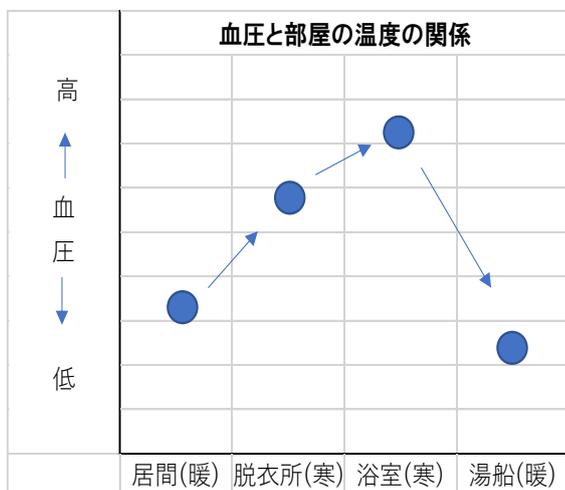
# アスパークだより

No. 491 12月1日発行 小柳 裕

## 冬のヒートショック

寒くなったこの時季に温かい風呂に入ると、「あー、極楽。極楽。」とつい声に出して言ってしまいます。冷たい体がじわじわと温まり、気持ちがいいです。しかし、この温度差が大きくなると体が危険な状態になることがあります。

冬場は長時間暖房の効いた部屋の中にいることが多いですが、浴室や脱衣所は外の気温とほぼ変わらない寒さになっています。お風呂に入ろうと寒い脱衣室に行くと、自律神経の働きにより体が外気の寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上がります。その状態でお風呂に入って湯船に浸かると、今度は熱いお湯に対応しようとして血管が広がり、血圧が下がることとなります。血圧の乱高下が起こるのです。これがヒートショックが起こる要因です。また、温かい風呂場だけではなく、寒さを感じるトイレや外でもヒートショックを起こすことがあります。温かい



ところから寒いところへの寒暖の差が大きい場合も要注意です。ヒートショックを起こすと、脳卒中や心臓麻痺または、意識を失った際に浴槽で溺れるなど、命にかかわることが多々ありますので、十分な注意が必要です。

ヒートショックは高齢者や心臓や脳に疾患のある方だ

けでなく、飲酒される方や熱い風呂が好きな方などが起こしやすいとされていますが、環境によっては若い方も含め、誰もが起こす可能性があります。

冬場のヒートショックの対策をいくつかご紹介します。



### ○「入浴前に脱衣所や浴室を暖める」

浴室は、暖房で暖かくして血圧の変化を少なく抑えたいものです。暖房がない場合でも、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差を小さくできます。



### ○「湯温は 38℃～40℃、湯船につかる時間は 10 分くらいに」

熱いお湯に浸かることの危険性は書いた通りです。他にも長い時間入浴することで心臓に負担がかかり疲労感が増し、ふらつき転倒しやすくなることがあります。

### ○「湯船から急に立ち上がらない」

湯船から出るときに、急に立ち上がると血圧が急激に下がりがねません。立ちくらみを起こして転倒する恐れがあるので、ゆっくりと立ち上がるように心掛けましょう。

### ○「深夜の入浴は控える」

この時季、深夜はとても冷え込みます。外出先からすぐとなとなおさらです。入浴することで、血圧は一気に下がり、意識を失うこともあり、とても危険です。

### ○「飲酒後の入浴は控える」

飲酒をすると血圧が一時的に下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすくととても危険です。入浴後の飲酒をお勧めします。

### ○「トイレに入るときは暖かく」

すぐに済ませるつもりでも、長くなってしまふことがあります。できればトイレに暖房設備があるといいです。設置できない場合でも着衣で調節できるといいですね。

私は、二十代、三十代のときに同級生がヒートショックで二人亡くなっています。健康だから大丈夫と侮らず、これからの季節、十分な対策をとって元気に過ごしていただきたいと思います。

参考資料 インターネット 「ヒートショックの予防対策ともしもの時の対処法」 ALSOK 「未然に防ぐ。ヒートショックのしくみと予防法」 LIFULL