



ヒートショックについて

(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

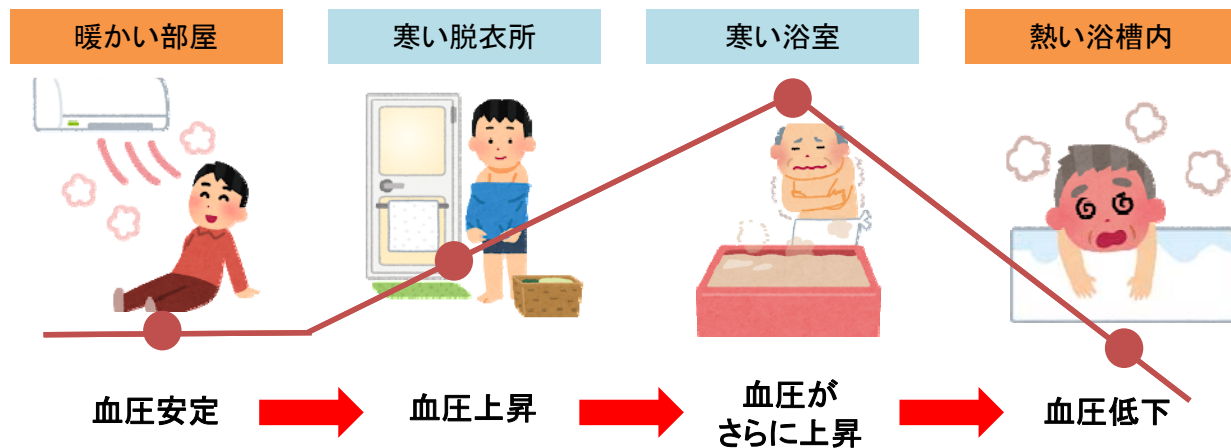
Tel 0857-23-4841

近年、入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて、特に冬季に多く発生しています。

今回はその原因ともなっているヒートショックについてご紹介します。家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、ヒートショックが起こりやすい季節です。ヒートショックについて知っていただき、安全な入浴で事故を防ぎましょう。

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる体調トラブルです。軽い症状であれば立ち眩みやめまいなどを起こしますが、重篤な場合、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に冬場の入浴中に多くみられます。



冬は、暖房をしていない脱衣所や浴室では室温が10度以下になることも珍しくありません。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると私たちの体は寒冷刺激によって血管が縮まり血圧が急激に上昇します。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つと言われています。

さらに、その後浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、一度上昇した血圧が反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧低下が失神を起こす原因の1つとなります。

危険性が高い人

- ☐ 高齢者(65歳以上)
- ☐ 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある
- ☐ 熱いお風呂を好む
- ☐ かけ湯なしでドボンと浴槽につかる
- ☐ お酒を飲んだ後にお風呂に入る習慣がある
- ☐ 浴室や脱衣所に暖房がない
- ☐ 風呂場でめまいや立ち眩みを起こしたことがある

対処法

もしめまいやふらつきを感じたら…

無理に立ち上がらないことが大事です。
体勢を低くして、気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。

浴槽内で倒れている人を見つけたら…

- ① 浴槽の湯を抜く。
- ② 救急車を呼ぶ。
- ③ 肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認する。
反応がない場合は呼吸を確認する。
- ④ 呼吸が確認できない場合は、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

ヒートショックは、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。
「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもつことが大切です。



ヒートショックを防ぐために

入浴前に脱衣所や浴室を暖め、寒暖差をなくす

湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう。



かけ湯をしてからお湯に入る

心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳は貧血状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険もありますので浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

湯温は41度以下、10分までを目安に

42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険性が高まります。お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避ける

特に、高齢者は食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見・対応してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。また家族は、長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、などの異常に気付いた場合には、ためらわずに声をかけましょう。

栄養コーナー 正月料理について知ろう

おせち料理 ～こんな願いが込められています～



数の子 数多くの卵があるため、子孫繁栄を願う。



きんとん 金塊の様な財宝に例えて、豊かな生活が送れるように。



黒豆 まめまめしく、元気に過ごせるように、働けるように。



伊達巻き 昔の本は巻物であり、形が似ているので勉強ができるように。



えび えびのように腰が曲がるまで長生きできるように。



こぶ巻き こぶ巻きの「こぶ」と「よろこぶ」をかけて、おめでたいとされる。



なます 大根は大地に根を張るので、家庭の土台を築き栄えるように。



あなたはいくつ知っていましたか？様々な願いが込められたおせち料理を、意味をかみしめながら味わいましょう。



お正月といえばお餅



1月11日は「鏡開き」です。鏡開きとは、新年の神様である年神様にお供えしていた鏡もちを下ろし、開いて(割って)無病息災を願って食べる事です。また、お正月にもちを食べるのは、平安時代から行われている正月行事の「歯固めの儀」が由来と言われています。正月に硬いものを食べる事で歯を丈夫にし、長寿を願う意味が込められています。

JKA補助事業 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全県での稼働が可能となり、県内の地域健診や職域健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業

00 KEIRIN.JP
KEIRIN Official Website

