

ヒートショックを予防しましょう

ヒートショックは暖かい部屋から寒い部屋への移動など急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することがきっかけで起こります。特に冬季の入浴時に起こりやすく、暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと急速に体温が奪われて血管が収縮し血圧が急激に上がります。暖かい湯船に入れば今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人もヒートショックの影響を受けやすいため、特に意識して対策を心がけましょう。

入浴時のヒートショック予防策としては入浴前に脱衣場に小型ヒーターを設置したり浴室内の壁に温水シャワーをかける等して温度と湿度を上げましょう。寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。湯船の温度はあまり熱くしないよう41℃以下、湯船につかっている時間は10分以内を目安に入浴全体

の時間も長すぎないようにしましょう。また入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴前後には脱水を避けるために水分補給を忘れないようにしましょう。アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、入浴前のアルコールや食後すぐの入浴は控えましょう。高血圧の方は収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合に入浴を控えたほうがよいでしょう。特に高齢者や持病のある方は入浴前に同居者に一声かけましょう。また同居者はいつもより入浴時間が長い時には入浴者に声をかけるようにしましょう。

