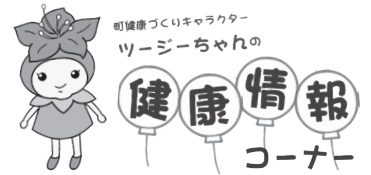


冬は要注意！

# 入浴時のヒートショックと熱中症



## ヒートショックとは？

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る血圧の急変をきっかけに起こる健康被害のことです。脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。ヒートショックの影響で亡くなる人は全国で年間1万人以上、鳥取県内でも年間100人以上の人が亡くなっています。また、入浴中の死亡事故原因として「熱中症」という研究結果も出ていますので、こちらも注意しましょう。

## 浴室での「熱中症」って？

高温での長風呂により、高体温や、浴槽から出た時の脳血流量の減少などによる意識障害が起こります。浴槽から出られなくなり、その結果さらに体温が上昇して、熱中症になります。



## ヒートショックや入浴時の熱中症の危険性が高い人

1. 高齢者
2. 高血圧の人
3. 糖尿病や脂質異常症の人

元気な人でも、血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。

血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失う恐れがあります。

動脈硬化が進行している可能性があり、血圧の変化に注意が必要です。

## 入浴時の事故を防ぐ6カ条

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。(シャワーでお湯をためると蒸気で浴室が暖まります)
2. お湯の設定は41度以下で。入浴は10分以内を目安に、長湯しない。
3. 浴槽からはゆっくり出る。
4. 浴室内に手すりを設置する。
5. 食事直後、飲酒時、睡眠薬を飲んだ後の入浴は控えましょう。
6. 同居する家族がいる場合は、ひと声かけてから入浴しましょう。



## 入浴中の死亡事故は予防できます！

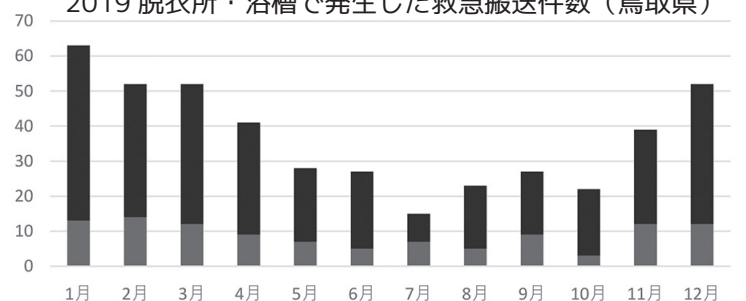
生活習慣の改善や環境調整で予防し、入浴中の事故をなくしましょう♪



## データで見る危険性

入浴時に発生した救急搬送の年代をしてみると、高齢者の割合が高くなっています。

2019 脱衣所・浴槽で発生した救急搬送件数（鳥取県）



■高齢者  
(2020年 鳥取県健康政策課作成資料より)



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

### リスクが多くなる寒い冬 血管系の疾患に注意

新年あけましておめでとうございます。今年の正月は、寒波到来で雪の寒い正月となりました。新型コロナウイルスのため、ステイホームで暖かい自宅で過ごされたかと思えます。しかし、まだまだ寒い日は続きます。寒さは血管系の疾患、つまり脳卒中、心筋梗塞、狭心症などを増やします。

寒い時期には、さまざまなリスクがあります。寒さは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。これが心臓に負担をかけ、心不全、心筋梗塞の引き金になります。さらに、冬は塩分の多いも

のを食べ、家にいるとお酒やタバコも増えがちになります。

また、暖かい部屋から外に出たときや、入浴、入浴後の寒い脱衣所など、大きな温度差によって血圧が大きく変化することを、ヒートショックと呼びます。特に高齢者は、ヒートショックで亡くなることも珍しくありません。

### 寒暖差をなくすために 部屋を暖めよう

それでは、寒い冬をどのように乗り切ればよいでしょうか。

まず、室内での対策です。トイレ、浴室、脱衣所は寒いことが多いため、特に危険です。夜間トイレに行くときは、一枚上着を羽織りましょう。浴室や脱衣所は、できれば暖房をつけましょう。暖房がない場合は、浴槽のふたを開けて、浴室を暖めましょう。

早朝は、部屋が寒くないようにエアコンや石油ファンヒーターをタイマーで作動させ、起きるときには部屋を暖めておきましょう。

部屋が暖かいと、目覚めも快適です。

### アルコール、塩分、カロリー は控えめに

次に、食生活では、アルコールは控えめにしてください。特に、飲酒後の入浴は、ヒートショックが起りやすくなります。

アルコールは血管を拡張し、入浴によってさらに血管が拡張するため、大きく血圧が変動します。さらに、アルコールの分解には、飲んだ量よりも多くの水分を必要とします。

つまり、ビールを大量に飲んでも脱水になるだけで、決して水分を補給したことにはなりません。脱水になれば血液はドロドロになり、詰まりやすくなります。その状態で入浴すれば、さらに水分が汗として出され、いつそうドロドロになります。心筋梗塞や脳梗塞になりたいと言っているようなものです。

また、塩分やカロリーも多くながちです。麺類は麺の中にも塩が含まれており、スープにも

大量の塩が含まれています。寒いとスープを飲みたくなりますが、少し味わうだけにしましょう。

米飯と違い、おもちにも塩が含まれています。米飯をおもちに換えると、塩過剰となります。

最後に、外出時の注意です。マフラー、手袋、帽子を着用し、冷たい風が皮膚にできるだけ当たらないようにしましょう。散歩や運動は、気温の低い朝は避け、暖かい日中にしましょう。

いかがでしょうか。できそうでしょうか。実は、このほとんどは私が実践していることですので、決してできないことはありません。それぞれの自宅で工夫して、寒さを乗り切ってください。

