



財産ドックでは、セミナーや個別相談を開催するだけでなく、大切なお客様に物心豊かな生活を送っていただけるよう、お役立ち情報をお届けしたいという思いから、“ドック通信”を発行しております。相続や遺言・不動産についての情報はもちろん、今後も幅広い情報をお届けできたらと考えています。

今回は、ヒートショックの予防法についてお伝えします。

財産ドック アドバイザー 早川めぐみ

ヒートショックとは？

家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。冬に暖かい居室からトイレに行く際、室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか？この気温差が、高齢者にヒートショックを引き起こす原因にもなります。



ヒートショックが起こるしくみ

ヒートショックは、**おもに家の中の温度差により起こる**ことがわかっています。真冬は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室やトイレの温度差は、10℃を超えるといわれています。暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、ブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します、血管が縮むと、血液が流れにくくなるので、血圧は急上昇します。

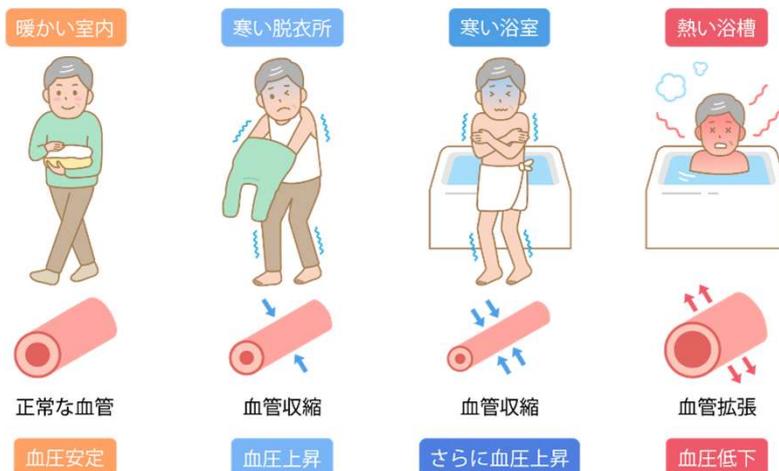
しかし、浴槽の温かいお湯につかることで血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうのです。その後も浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯舟からいきなりで寒い脱衣所に移動するなど、**一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動**します。

健康な若い人なら、血圧の急上昇や急下降にも耐えられるかもしれませんが、高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。反対に、血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあります。

ヒートショックになりやすい人

以下のような状況に当てはまる人ほど、ヒートショックに要注意といえるでしょう。

- 65歳以上（特に75歳以上）
 - 以下の病歴がある
 - ・ 狭心症、心筋梗塞・脳出血、脳梗塞
 - 以下の持病がある
 - ・ 不整脈、高血圧、糖尿病
 - 以下の習慣がある
 - ・ 飲酒直後に入浴する
 - ・ 食直後に入浴する
 - ・ 薬を飲んだ直後に入浴する
 - ・ 一番風呂
 - ・ 深夜に入浴
 - ・ 熱い湯（42℃以上）に首まで長くつかる
- 以下のような居住空間である
 - ・ 浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく冬場は寒い
 - ・ 浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い
 - ・ 居間と浴室、トイレが離れている



入浴時にヒートショックを起こさないための予防法

- ①入浴前と入浴後に水分を補給する
- ②食後1時間以上空けてから入浴する
- ③お酒を飲むなら入浴後に
- ④部屋間の温度差をなくす
- ⑤ゆっくり温まる
- ⑥浴槽の湯温を低めにする
- ⑦長湯をしない
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない
- ⑨浴室に手すりをつける
- ⑩他の人が声かけする

上記以外にも、浴室や脱衣所に暖房器具を設置するのも有効だと思います。

これからますます寒くなります。「ヒートショックになりやすい人」に該当する方には予防法を取り入れていただきたいですし、該当するご家族がいらっしゃる方にはご家族に予防法をお伝えいただき、みなさまが健やかな日々を送られることを心よりと祈っております。