

# こんぱす保健だより



vol.5 R4.1.1

## ヒートショックにご注意

新しい年の始まりです。皆様にとって、よい年となりますように。今回は、ヒートショックについての話題です。

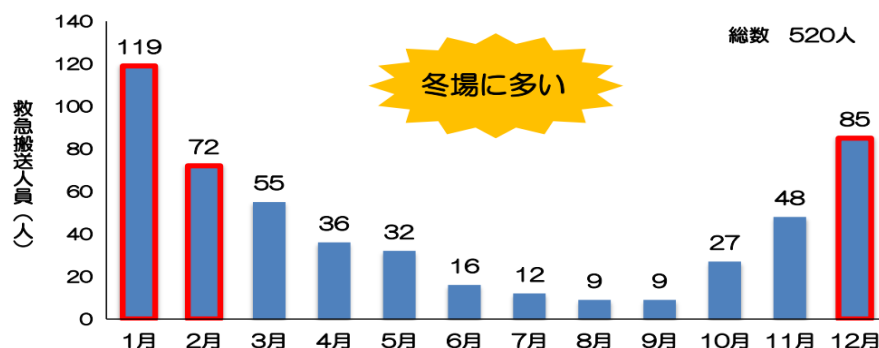
### ヒートショックとは

ヒートショックは、急激な温度差で、血圧が乱高下し、血流減少により心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたり、ひどい時は、ショック状態になり意識を失ってしまう現象です。

ヒートショックは、入浴時に引き起こされやすいことが分かっています。冷気に包まれた脱衣所や浴室から、熱い湯につかることで、ヒートショックが起こります。

冬場に入浴中の溺水が多い理由の一つとして、ヒートショックがあります。寒いところで上昇する血圧ですが、湯につかることで血管が拡張し、一気に血圧低下を起こし、意識を失い溺水につながってしまうのです。

### 月別救急搬送人員



高齢者の溺れる事故の発生件数  
令和元年  
出典：  
東京消防庁ホームページ

### 入浴中の溺水事故を防ぐためにできること

- ①入浴前に、脱衣所や浴室を温めておきましょう。
- ②湯温は熱くなりすぎないようにし、(41度以下が推奨される)長湯はやめましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がるのはやめましょう。

入浴中は、水圧がかかっています。急に立ち上がることで、血管にかかっていた圧が急激に低下し、脳に血流が回らなくなる可能性があるからです。

- ④食直後や、飲酒後の入浴は控えましょう。  
食直後は、血液が消化管にあつまり、食後低血圧になることがあるからです。また、睡眠薬や安定剤などの内服をしたのちの入浴も避けましょう。

