



# 問屋町 第103号

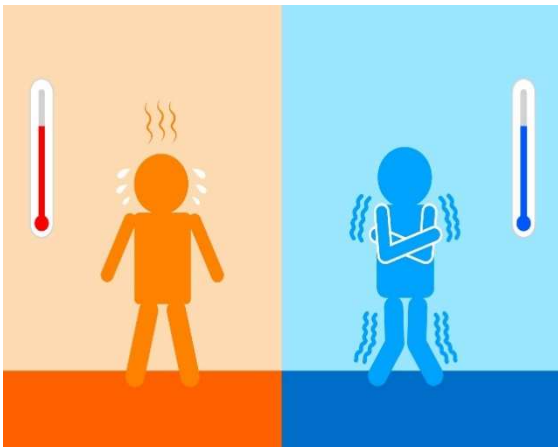
## すこ 健やかLetter

発行日：2025年2月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

今冬は、日本列島に何度も到来した強烈な寒波の影響で冷え込む日が多くなりました。そこで今号は、寒い冬の時期に急増する入浴中の事故の原因「ヒートショック」についてお伝えします。



## 寒い冬に急増!!入浴時のヒートショック対策



入浴中の死亡事故は国内で1年間に約19,000人と推定されており、なかでも高齢者が浴槽内で意識を失って溺死するケースが多く、交通事故による死亡者の約2倍というデータもあります。

入浴中の事故原因の一つである「ヒートショック」は急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、脳貧血・失神を起こして溺死につながったり、脳卒中や心臓発作などの病気を引き起こします。ヒートショックを原因とする事故は室内と浴室の寒暖差が激しい冬季に急増するため、特に注意が必要です。

### ヒートショックを防ぐための4つの対策

- ① ヒートショックは急激な温度変化による血圧の急上昇・急降下により引き起こされます。入浴前に脱衣所や浴室をヒーターやシャワーで暖めておき、暖かい室内との温度差を小さくすることが大切です。
- ② 長湯をしがちな冬季は脱水症状が起きやすくなるため、水やスポーツドリンクなど水分補給をしてから入浴しましょう。
- ③ 浴槽に入る前に手先・足先などの心臓から遠い部位から順にかけ湯をすることで血圧の急降下を抑えることができます。お湯の温度は41度以下に設定し、つかる時間は10分くらいでほんのり汗ばむ程度にしましょう。
- ④ 浴槽から立ち上がる際は血管の拡張により立ち眩みを起こすことがあるため、浴槽の縁や壁に手をつけてゆっくりと立ち上がりましょう。

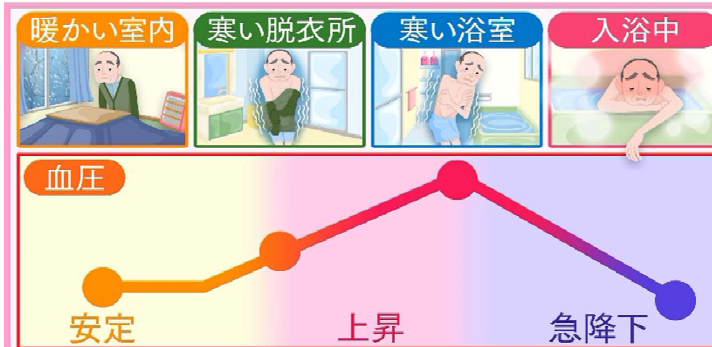
詳しくは裏面をご覧ください。

# ヒートショックが起こる仕組み

ヒートショックは寒い時期に暖かい室内から寒い脱衣所や浴室へ移動したり、お湯につかったりするなどの急激な温度変化により、短時間で血管が収縮・拡張を繰り返して血圧が急上昇・急降下することで起こります。

さらに、高齢者は血管が詰まりやすくなる動脈硬化が進んでいることが多いことに加え、暑さ・寒さに対する感受性が低下しているため異常に気がつきにくくヒートショックのリスクが高まります。

## ヒートショックの仕組み



### 特に注意が必要な人

- ★心臓や脳、血管に持病がある人
- ★高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療中の人

## 入浴中の病気のサイン

血圧が上昇すると心筋梗塞・脳卒中、不整脈を起こしやすくなります。一方で、湯船につかり、血圧が急降下すると脳に十分な血液が届かなくなります。脳貧血や失神を引き起こし、そのまま意識を失い、おぼれてしまうこともあるのです。

### ●心筋梗塞のサイン

経験したことのないような胸の痛み、冷や汗、息苦しさ、左肩・あごの痛みなど

### ●脳卒中のサイン

意識が朦朧とする、手足に力が入らなくなる、言葉が出なくなる、視野が狭くなる、めまい・ふらつきなど

### ●不整脈のサイン

急な息切れ、息苦しさ、動悸など



# ヒートショックを防ぐ 入浴前・入浴中の対策

## 入浴前の対策

### 脱衣所・浴室を暖める

- 脱衣所はヒーターなどの暖房器具で暖める。
- 浴室は浴槽のふたを開ける、シャワーでお湯張りをするなど湯気を充満させる

### 入浴前に水分補給

- コップ1杯の水やスポーツドリンクを飲む
- 食後すぐの入浴は避ける
- 飲酒後の入浴は厳禁

### 家族にひと声かける

- 家族や同居人がいれば入浴前にひと声かける
- 一人暮らしの場合は安全確認のために入浴前や入浴後に家族や友人に連絡を入れる



## 入浴中の対策

### 浴槽に入る前かけ湯

- 血圧の急降下を抑えるため心臓から遠い手先、足先からかけ始め、ゆっくりと心臓に近い部位までかけ湯をする

### 入浴はほんのり汗ばむ程度に

- 浴槽のお湯は41度以下
- お湯につかる時間は10分程度
- 浴槽のふたを体の前において、もしもの時に寄りかかれるようにする

### 急に立ち上がらない

- 浴槽の縁や壁、手すりなどにつかまって体を支えながら、ゆっくり立ち上がる

