

「ヒートショック」について

ヒートショックとは

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による急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにしておこる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で気温の下がる冬場に多くみられます。

入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。住宅内においても、寒い脱衣室では衣類を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。



入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

1 脱衣室や浴室、トイレへの暖房器具の設置

2 シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。

3 夕食前・日没前の入浴

脱衣室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで温度差への適応がしやすいからです。

4 湯温設定41℃以下



5 一人での入浴を控える

1時間以内

6 食事直後・飲酒時の入浴を控える



食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴は控えた方がよいでしょう。