

「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

ヒートショックを起こしやすい場所は

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所です。

ヒートショックを起こしやすい人は

- 75歳以上である
- 狭心症・心筋梗塞・脳出血・脳梗塞などの病歴がある。
- 不整脈・高血圧・糖尿病などの持病がある
- 飲酒後、食直後、薬を飲んだ直後に入浴する
- 一番風呂がすき、深夜に入浴する、熱い湯（42℃以上）に長くつかるのが好き
- 浴室・脱衣室・トイレに暖房設備がなく冬場寒い

ヒートショックを予防するために

入浴での注意点

- 入浴前と入浴後に水分を補給する
- 食後1時間以上空けてから入浴する
- お酒を飲むなら入浴後に
- 部屋間の温度差をなくす
- 浴槽の湯温を低めにする長湯をしない
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 他の人が声かけする

トイレでの注意点

- 寝室はトイレの近くにする
- トイレに暖房器具を置く
- いきみすぎない

