

## ヒートショックを防ぐために！

### ☆ヒートショックとは⇒

ヒートショックとは、温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起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。トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックを起こしやすくなります。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です。

### ☆ヒートショック起こしやすい人は⇒

#### <要注意項目>

- ・65歳以上(特に75歳以上)の方
- ・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、深夜に入浴、熱い湯(42℃以上)に、首まで長くつかる。
- ・次のような居住空間であることも、ヒートショックを起こしやすくなります。  
浴室、脱衣所、トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い。居間と浴室、トイレが離れている。



### ☆ヒートショックを起こさないための予防法は⇒

#### \* 入浴前後の関する注意点は;

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する→入浴すると体内の水分が減り血液がドロドロになります。その状態では血栓ができやすくなります。脳疾患などを引き起こさないためにも入浴前後の水分補給は大切です。
- ・食後1時間以上空けてから入浴する。人の体温が安定する時間帯は16時～19時といわれています。この時間帯での入浴がすすめられています。
- ・お酒を飲むなら入浴後に
- ・部屋間の温度差をなくす→高い位置に設置したシャワーから浴槽に湯を溜めたり、お湯を張った浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室が温まります。
- ・ゆっくり温まる→心臓に遠い手足からかけ湯をして、お湯の温度に身体をならしてから浴槽に入る。
- ・浴槽の温度を低めにする(38℃～40℃から徐々に熱いお湯を足してゆっくり温まる。)
- ・長湯をしない
- ・浴槽から急に立ち上らない、できれば転倒予防のため浴槽に手すりをつける
- ・入浴中は、ほかの人が声をかける。

#### \* トイレでの注意点は;

- ・寝室はトイレの近くにす
- ・トイレに暖房器具を置く
- ・いきみすぎない→排便の際にいきみすぎると心臓への負担が高くなります。また、排便後は急激に血圧が下がり、血圧の乱高下が激しくなります。普段からの便秘対策も大切です。



“知って予防”ヒートショックを防ぐために・LIFULL 介護参照

発行担当: 社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 山下梅子