

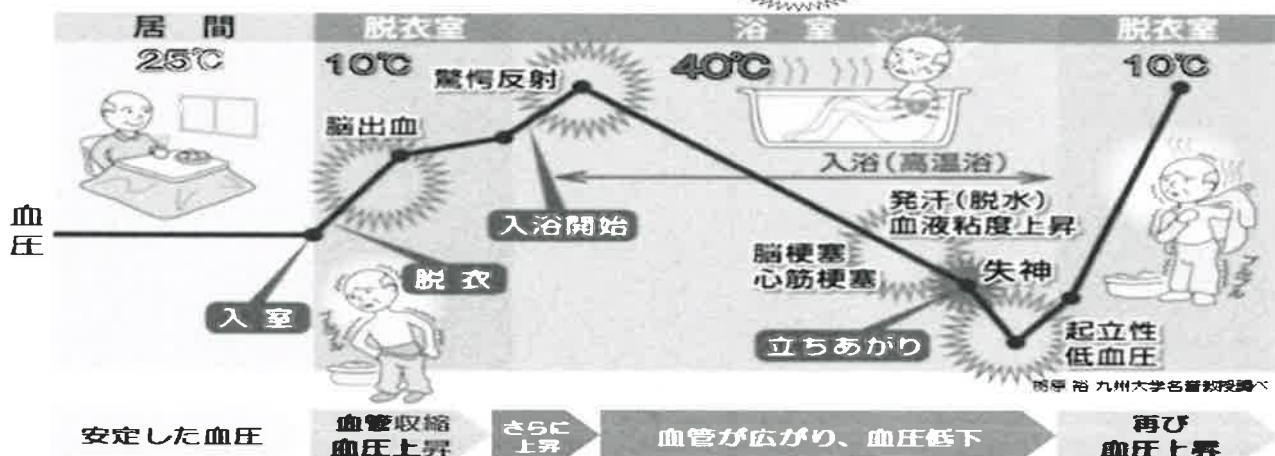
「ヒートショック」について

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことで、おもに家の中の温度差により起こることがわかっています。

真冬は、暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節するので、血液が流れにくくなり、血圧は急上昇します。しかし、浴槽の温かい湯につかることで、血管が広がり、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうことでめまいやふらつき・意識を失うなどして、転倒やお風呂でおぼれるという結果を引き起こすことがあります。

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。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、起こりやすくなるので注意しましょう。

入浴時の血圧変化と疾病リスク



入浴についての注意点

- ・食後1時間以上空けてから入浴す・浴槽の湯温を低めにしゆっくりつかる
- ・長湯をしない
- ・浴槽から急に立ち上がらない

トイレでの注意点

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