

## ★ ヒートショックとは？

冬の浴室、トイレにおいて『ヒートショック』による、【脳出血】【脳梗塞】【心筋梗塞】によって、高齢者の急死が増えているのをご存知ですか？

『ヒートショック』は、建設業界の言葉ですが、最近では医療業界でも知られるようになっていきます。年間『ヒートショック』が原因で亡くなる人は、推定1万人以上とされています。この死亡者は、交通事故の死者より多いとよく比較されます。それにしても驚きの数字です。また、ヒートショックは、高齢者が自宅で亡くなる原因の4分の1も占めています。家族を守るためにも、家でできるヒートショック対策予防を、この機会にお勧めします！

ヒートショックという言葉が知らなくても、冬になると、入浴中に急死、トイレで急死という報道等を聞いた事がある人は多いはず。実は、それが『ヒートショック』なのです。

暖房の効いた部屋から、寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱い風呂に入る時などの急激な温度変化が体に及ぼす影響で起こる血圧の乱高下や、脈拍が急激に変化することで“脳出血、脳梗塞、心筋梗塞”等のヒートショックが起こります。



ヒートショックを予防するため、部屋毎で温度差が生じないように、温度差のバリアフリーにも気を付けていくことが、ヒートショック対策にも繋がります。家で快適に過ごせるようになります。

## ★ ヒートショックの入浴時の血圧メカニズム

- ① 寒い脱衣所・浴室 ⇒ 急激に血圧が上昇
- ② 浴槽 ⇒ 熱い湯で心臓に負担が掛かり更に上昇
- ③ 浴槽 ⇒ 温熱効果で血行が良くなり急激に低下
- ④ 浴室の冷たいタイル、寒い脱衣所  
⇒ 再び、急激に血圧が上昇



## ★ ヒートショックを起しやすい人

- ① 65歳以上の高齢者の人
- ② 高血圧・糖尿病・動脈硬化等の持病がある人
- ③ 風呂・洗面所脱衣所・トイレ等の寒い家に住む人
- ④ 肥満気味の人
- ⑤ 一番風呂、深夜風呂に入ることが多い人
- ⑥ 熱めの風呂(42℃以上)を好む人
- ⑦ 風呂で首までお湯に浸り長湯する人
- ⑧ 飲酒後、食直後、薬を飲んだ直後に入浴する人



### ★ ヒートショックの予防と対策方法

- ① 洗面脱衣所・トイレに、暖房器具を設置して、部屋ごとの温度差を小さくする
- ② 入浴前に、浴室を暖房・シャワーで暖めておく
- ③ 浴槽の蓋は開けておき、床にはマット等を敷く
- ④ 浴室の温度は、38～40度の温めにする
- ⑤ ヒートショックを起こしやすい人が、お風呂に入っている時は、家族が声を掛けておく
- ⑥ ヒートショックを起こしやすい人は、気温が高い明るい内に、お風呂に入る
- ⑦ いきなり、熱いお湯に入らない
- ⑧ 食後すぐや、空腹時に、お風呂に入らない
- ⑨ 肩までつからず、負担が少ない半身浴にする
- ⑩ 温度差を、10度以下に工夫する



### ★ トイレでのヒートショック(オーバーシュート)

寒い冬に高齢者がトイレで、脳卒中や心筋梗塞を起こす割合は、突然死の約5%を占めており、又トイレで、排便中に心臓系の死(主に心筋梗塞)の8%という一説もあるぐらいトイレでの急死(ヒートショック)は、あなどれません。

トイレでいきむことが原因(オーバーシュート)であったり、立ち上がった時など、血圧や心拍の急激な変化等が、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしてしまいます。

高齢者では、動脈硬化が進んでいる人も多く、便秘気味である人が多いことも要因の一つです。

更に、寒いトイレでは、ヒートショックの危険性は更に高まります。

### ★ トイレでのヒートショック

(オーバーシュート)の予防と対策方法

- ① ウォームレット便座か、便座カバーを使う
- ② 日頃から、便通を整えておく
- ③ トイレに、暖房器具を設置して置く

