

★ ヒートショックとは？

『ヒートショック』とは、寒い時期に急激な温度変化で身体がダメージを受けて、血圧の急激な大きい上下変動の要因から脳出血、脳梗塞、心筋梗塞を起こすことで、突然死にも至ります！特に、高齢者(65歳以上)が、年間14千人(交通事故死の3.5倍)と、大多数を占めております。

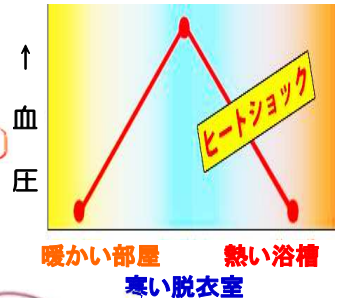
★ 入浴でのヒートショック

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事で【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

ヒートショックが招く悲劇！



★ ヒートショックを起し易い人

- 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 飲酒后・食事直後・薬を飲んだ直後に入浴する人
- ④ 風呂・洗面所脱衣所・トイレ等が寒い家に住む人
- ⑤ 肥満気味の人
- ⑥ 一番風呂、深夜風呂に入ることが多い人
- ⑦ 熱めの風呂(42℃以上)を好む人
- ⑧ 風呂で首までお湯に浸り長湯する人



★ ヒートショックの予防と対策

- 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、温めにする
- ⑤ 気温が高い明るい内に、お風呂に入る
- ⑥ 飲酒後は、絶対に風呂に入らない！(要因大！)
- ⑦ 食後すぐや、空腹時に、お風呂に入らない
- ⑧ いきなり、熱いお湯に入らない
- ⑨ お風呂に入っている時は、家族が声を掛ける
- ⑩ 肩までつからず、負担が少ない半身浴にする
- ⑪ 温度差を、10℃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)

高齢者が、寒い冬に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%、またトイレで排便中に心臓系の死亡(主に心筋梗塞)の8%とヒートショックはあなどれません。トイレでいきむこと(オーバーシュート)が原因であったり、立ち上がった時等に、血圧や心拍の急激な変化が、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしてしまいます。高齢者は、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のも要因の一つです。寒いトイレは、ヒートショックの危険性は更に高まります。



★ 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



高齢者(特に65歳以上)になりますと、ヒートショックによる【脳出血、脳梗塞、心筋梗塞】で、死に至る確率が非常に高くなります。よって、ヒートショックを起こし易い浴室、脱衣所、トイレ等は、十分な予防・対策を施しましょう！又、好きな晩酌は、入浴後の習慣をつけましょう！