

ご近所のお医者さん

□
668
□

楠薫堂医院長 栗山隆信さん 一島本町

冬に多いヒートショック

冷え込みが厳しい日が続ぎ、暖かくして過ごされていると思います。そんな中、入浴しようと脱衣所や浴室に入るなり、寒さで「ふるっ」と震えた経験はありませんか？

人の体は寒さを感じると、血管を細くして体の熱を外に出さないように調節します。

血管が細いと血液が流れにくく、血圧が上昇します。つまり、寒さで「ぶるっ」とした時には、既に血管が縮んで血圧が上昇しています。そして浴槽につかると、体温が上昇して血圧が下

がります。再び洗い場に出ると、体温が下降して血圧が上がります。こうして体が温度差を感じるたび、血圧は上下に変動するのです。

血圧の変動は心臓や脳血管に大きな負担をかけやすく、めまいや立ちくら

浴室温度変化に対策を

は41度以下に設定する。高すぎると脳梗塞

み、心筋梗塞、意識低下などの症状を引き起こします。こういった家の中の「急激な温度変化による身体の健康被害」を「ヒートショック」といいます。

最もヒートショックの起きやすい状況が、冬場の入浴です。特に1月から4月にかけて入浴中に亡くなる方の数は、夏場の10倍です。近年の厚生労働省の調査によると、高齢者の死亡理由は交通事故より入浴中が多いのです。入浴中にヒートショックを起こし、意

識障害により浴槽に倒れ、沈み込んで溺れるというケースのようです。では、そうならないために、次のことを心掛けてください。

①一時的に血圧が下がっている飲食後は、入浴を避ける②事前に脱衣所や浴室をなるべく温める。湯気なども有効です③浴槽につかる前に、かけ湯で

体をお湯の温度に慣らす④お湯の温度

を誘発します⑤浴槽につかるのは10分以内にする。心臓への負担や血圧の下がり過ぎを防ぎます⑥浴槽からはゆっくり立ち上がる。立ちくらみによる転倒を防止します。

また、入浴前後の水分補給や、同居人がいらっしやれば一声かけてからの入浴もお勧めです。

ヒートショックは予防できます。体に負担をかけずに入浴を楽しんでください。

(府医師会理事)



入浴中にヒートショックを起こし、意

識障害により浴槽に倒れ、沈み込んで溺れるというケースのようです。