

今回は、温度差による血圧変動で起こるヒートショックについて原因と対策を紹介します。

「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考してください。



## ➤ ヒートショックとは？

ヒートショックとは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、「**急激な温度の変化によって身体がダメージを受けること**」です。気温が下がってくる冬場に多く、特に入浴時に起こりやすいことが知られています。

## ➤ ヒートショックはどうして起こるの？

急な温度差による**血圧の急激な変化**が原因とされています。人間の体では血管を広げたり縮めたりすることで、温度の急激な変化から体温を調節するための仕組みが働いています。暖房の効いた部屋から寒い場所へ移動したり、お風呂で温まった後に寒い脱衣所に出たりするとこの仕組みが急激に働き血圧が急変動することでヒートショックが起こってしまいます。



## ➤ ヒートショックは起こるとどうなるの？

ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で済みます。この場合、動かずに安静にしていれば症状がおさまります。しかし、急激な血圧の変動で強く心臓などに負担がかかると**心筋梗塞**や**脳卒中**につながってしまうこともあります。症状が重い場合にはすぐに救急車を呼ぶことが大切です。

## お風呂での溺れは交通事故の**2倍以上**！

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
暖	寒	寒	熱
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり血圧低下

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の2倍以上でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、**高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。**

お風呂での心停止は事故による溺死だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。**特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります。**

## ➤ こんな入浴は危ない！！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒后・薬服用後

## ➤ 快適で安全なお風呂習慣（ヒートショック対策）をはじめましょう

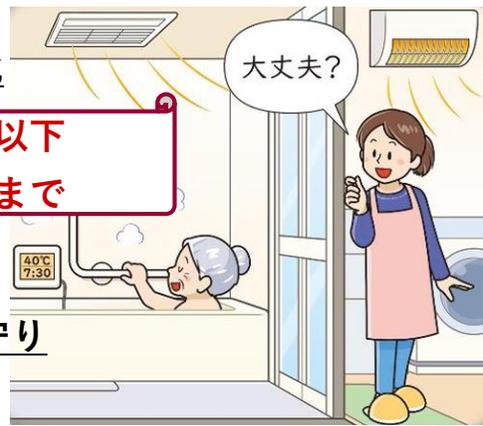
- ❑ 浴室・脱衣所を暖める
- ❑ 入浴前後に水分補給
- ❑ 浴槽から急に立ち上がらない
- ❑ 意識がもうろうとしたら気を失う前に湯を抜く

## ❑ 温度・時間を見える化

入浴の目安 **41℃以下**  
**10分まで**



## ❑ 声かけ・見守り



大丈夫？