

ヒートショックを防ぎましょう

周りの急激な温度変化に伴い、血圧が急に上がったり下がったりすることによりおきる体調不良を「ヒートショック」といいます。寒い季節の入浴時におこりやすく、高齢者はとくに注意が必要です。

周りの温度の急変で 血圧が急上昇、急降下

脱衣所を暖めていないと、暖房のきいた部屋から移動してくるだけでヒヤッとします。脱衣すれば体の表面温度はさらに下がり、そこからいきなり熱い湯船に入ると、今度は急上昇します。

こうした周りの温度の急激な変化に伴って血圧が急上昇し、ヒートショックを招いて心臓や脳に影響が及び、心筋梗塞や脳卒中などで命にかかわることもあるのです。

また、湯船につかってしばらくすると、血管が温まって広がるうえ、お湯の水圧で心臓が圧迫されてポンプ運動が制限されることから、血圧が下がっていきます(図①)。同時に、主に脚の広がった血管から心臓に血液が戻りにくくなって、全身をめぐる血液量が減ることも、血圧が下がる引き金になります。

このようなヒートショックによる血圧低下も、脳貧血など、心臓や脳の異常につながります。

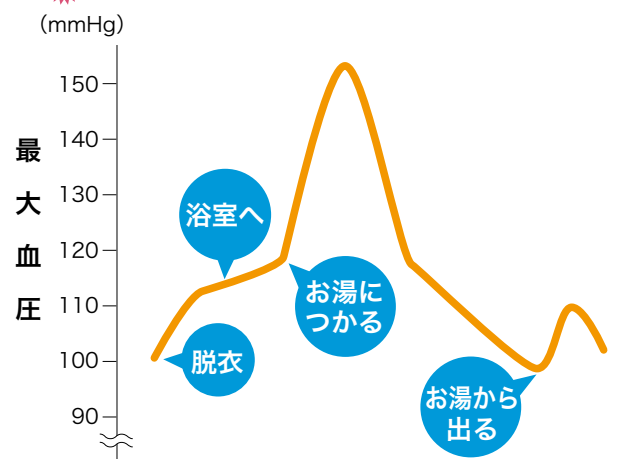
家庭の浴槽での溺死者 10年で7割増加

ヒートショックによる心筋梗塞などで意識障害をおこしたり、体の動きが鈍ると、溺死のおそれがあります。消費者庁によると、家庭の浴槽での溺死者数は過去10年間で約7割も増加(1.7倍)。2014(平成26)年には全国で4,866人が亡くなり(図②)、そのうち65歳以上の高齢者が約9割を占めています。

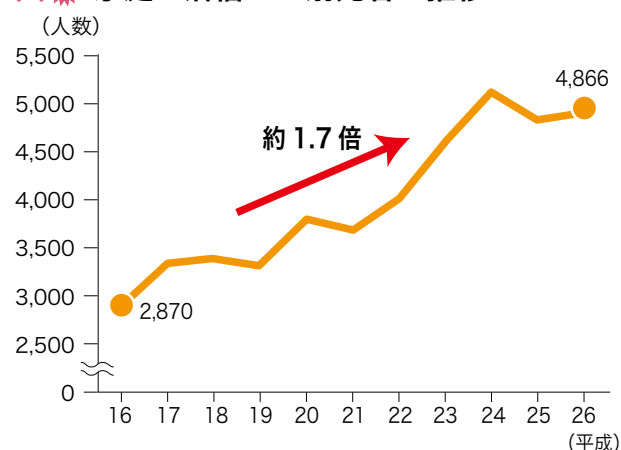
さらに、こうした入浴中の事故死は例年、12月から2月に集中しており、全体の約半分がこの3ヶ月に発生しています(図③)。

寒い季節は、部屋とお風呂をはじめ、「温度差の解消」でヒートショックの予防を心がけることが大切です。次のページを参考に、とくに高齢者の入浴時のヒートショックを防ぎましょう。

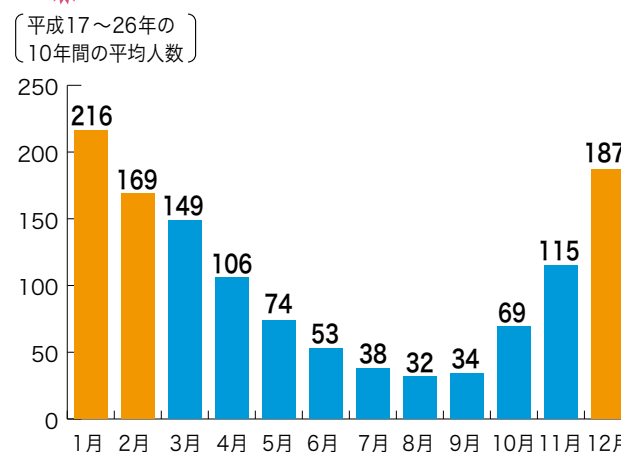
図① 血圧はこんなに変動する(イメージ図)



図② 家庭の浴槽での溺死者の推移



図③ 東京都23区における入浴中の事故死



高齢者

冬の安全な入浴法

——温度差の解消でヒートショックを防ぐ

(消費者庁の資料などをもとに作成)

①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

暖房のきいた部屋との温度差を大きくしないために、入浴前に脱衣所や浴室をよく暖めましょう。脱衣所では、体を直接温めることができる電気ストーブがよいとされています。浴室は、わかしたお風呂のフタをあけておいたり、シャワーを使って、湯気で暖めておくようにしましょう。



③湯温は41℃以下、 湯につかる時間は10分までを目安に

湯温が高すぎると血圧の変動幅が大きくなって危険です。ヒートショックは42℃以上のお湯でおこりやすくなるため、熱くても41℃までにしましょう。41℃以下でも長湯をすると、やはりヒートショックがおこりやすくなります。高齢者がお湯につかる時間は10分までが目安です。



⑤「アルコールが抜けるまで」 「食後すぐの」入浴は控える

飲酒は血管にさまざまな負担をかけることになります。そのうえ、入浴による血圧の変動が加わると、心臓や脳などに障害を与えやすくなります。また、食事の直後は消化器に血液が集中し、血圧が下がることがあります。このため、アルコールの摂取、あるいは食後すぐの入浴は避け、可能であればお酒や食事は入浴の後にしましょう。



②かけ湯をする

冷えた体でいきなり熱いお湯に入れば、当然血圧が急上昇します。体を熱いお湯に慣れさせるように、かけ湯をしてから湯船に入りましょう。お湯は手先や足先など、心臓から離れたところからかけ始め、体の中心部に向かって少しずつ移動させながら、5回以上を目安にかけます。



④浴槽から急に立ち上がらない

お湯につかっている間は、肩から下の血管に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に広がり、血液が流れ込みます。そのぶん、肩より上の脳への血流量が減り、脳貧血状態になって、意識障害を招くおそれがあります。手すりや浴槽のへりをしっかりつかんで、ゆっくり立ち上がるようにしてください。



⑥入浴する前にひと声かけてもらい、 見回る

万一の場合に備え、高齢者が入浴する際はひと声かけてもらうようにし、「いつまでも出てこない」場合に確認するのはもちろん、入浴中も見回るようにします。別居の場合は、電話やメールで「これからお風呂に入る」「今、出た」と連絡してもらうようにするとよいでしょう。

