

なるざ健康新聞

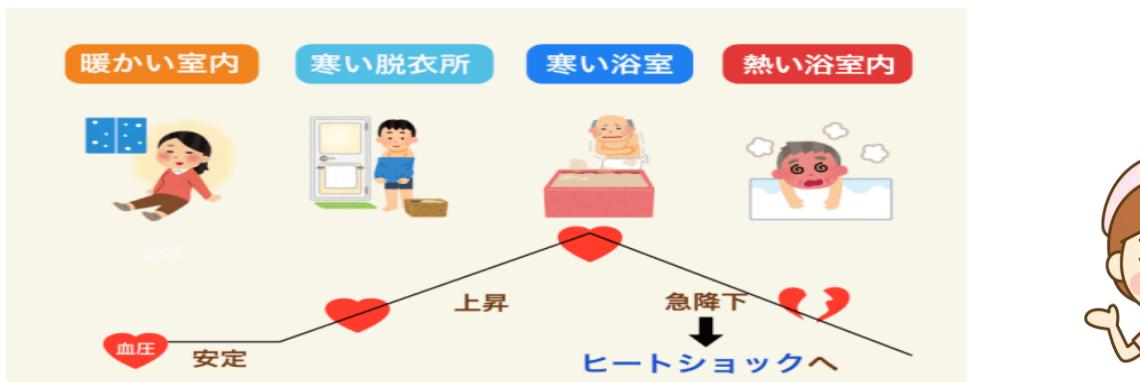
NO.136 令和6年12月

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruza.jp/

気温が下がり、寒い日が続いていますね。暖かい居室からトイレや浴室に行くと、室温差で思わず震えてしまうことはないでしょうか。そんなときに注意が必要なのが「ヒートショック」です。今回は「ヒートショック」が起こる原因、予防策などについてお話をしたいと思います。

1. ヒートショックとは？

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により、血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞、脳出血などを引き起こし、身体に影響を及ぼすことです。ヒートショックを起こしやすい場所としては、冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など、極端な温度差がある場所が挙げられます。特に冬場の入浴中に起きてしまうことが多いとされており、今の時期は注意が必要です。



2. ヒートショックが起こりやすい人の特徴や環境

以下のような状況に当てはまる人ほど ヒートショックに注意が必要です。

●65歳以上(特に75歳以上)

※ヒートショックによる入浴関連死は65歳以上が80%を占めており、特に75歳以上から増加傾向です。

●狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、不整脈、高血圧、糖尿病の既往がある

※ヒートショックは血圧の急激な変動により、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こします。

血圧に関連する上記の既往歴がある人は特に注意が必要です。

●以下のようないくつかの生活習慣がある

- ①飲酒直後に入浴する ②食直後に入浴する ③薬を飲んだ直後に入浴する
- ④一番風呂・深夜に入浴 ⑤熱い湯(42°C以上)に首まで長くつかる

※飲酒をするとアルコール効果で血圧が下がり、入浴により血管が拡張してさらに血圧が下がります。

また、熱い湯に浸かると血圧が一気に上がり、数分後に血圧が急降下します。さらに長時間の入浴は血圧が下がってしまい、汗をかいて体の水分が減ることで、血液が濃くなってしまう恐れがあります。これらのことにより、血管に大きな負担がかかり、病気の発症につながる可能性が高くなります。

●以下のようないくつかの居住空間である

- ①浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、室温が低い ②浴室がタイル張りで窓があり、寒い環境
- ③居室と浴室、トイレが離れているため、寒い環境を移動しなくてはいけない

※ヒートショックは寒暖差が大きくなることで危険性が増加するため、温度差への対策が必要です。

3. ヒートショックの予防対策(入浴)

入浴の際にヒートショックを予防するポイントは以下の通りです。



●脱衣所を温め、温度差を減らす

※脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなど、出来るだけ温度差を小さくすることが大切です。浴室に暖房器具がない場合には浴槽の蓋を開けておくなどして浴室を暖めるといいでしょう。家族がいる場合には浴室が暖まっている2番目以降に入ることもおすすめです。

●お湯の温度は38~40°C ●湯船につかる前に必ずかけ湯 ●お風呂から出るときはゆっくりと出る

※冷えた体で熱い湯に浸かることで心臓に負担がかかります。かけ湯をしてから湯船に浸かり、熱い湯が好きな方は、ぬるめのお湯から入って、熱い湯を足して徐々に温めるといいでしょう。また、体が温まることで血圧が低下しているので、お風呂から上がる際にはゆっくり動くように心がけましょう。

●入浴前は飲酒を控え水分補給

※入浴して汗をかくと、体内の水分が減り、血液が濃い状態になります。血流が悪くなると血栓が出来やすく、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。入浴前後の水分補給を心掛けましょう。また、飲酒直後の入浴は通常よりもさらに血圧が下がる恐れがあるため、飲酒直後の入浴は控えましょう。

●浴室に手すりを設置する

※めまいやふらつきが起きた場合に手すりがあることで転倒を防ぐことが出来ます。また、入浴中に浴槽のふたを半分ほど閉めておくことで、倒れた際にふたにつかまることが出来るので手すりがない場合に効果的です。

●入浴前に血圧を測る

※高齢者は血圧が高くて体調が悪い際に自分では気がつきにくいので、血圧計をお持ちの方は、血圧を測定して体調チェックをしてから入浴をするといいでしょう。血圧が高い場合には注意して入浴をして下さい。

●食後1時間後に入浴

※食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低めの状態になります。飲酒後のように血圧を乱高下させる原因になるので、食後1時間以上あけてから入浴するようにしましょう。

4. ヒートショックの予防対策(トイレ)



トイレの際にヒートショックを予防するポイントは以下の通りです。

●暖房器具を設置する ●トイレ近くの部屋を寝室に ●いきみすぎないよう注意

※トイレは浴室や脱衣所同様に、暖房器具がなく寒い空間である可能性が高いため、注意が必要です。高齢者は若い人よりもトイレに行く頻度が多いため、トイレに近い部屋で過ごすことがおすすめです。また、排便時にいきみすぎると、心臓への負担が大きくなってしまうため、便秘対策が重要です。

5. ヒートショック状態の人への対処法

どれだけ予防策を取っていても、ヒートショックを起こしてしまう可能性はあります。ヒートショックを起こしてぐったりしている人を発見した場合には、家族だけですべてを対応することは難しいので、まず救急車を呼びましょう。救急車を待っている間に、救急隊員の指示を受けながら出来る範囲の応急処置を行いましょう。

6. まとめ

ヒートショックが起きやすい人にはいくつか特徴があります。自分や家族が該当するかチェックしておくといいでしょう。家の中の温度差が原因となるので、今回紹介した予防策を参考にしながら、できる限り予防していくことが重要です。

