

みんなの健康通信 令和4年11月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を発信しています。

さて、寒い季節になり、一日の終わりのお風呂がリラックスタイムとなっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると、命の危険につながってしまうこともあります。

今月号では、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、またその対策について紹介させていただきます。

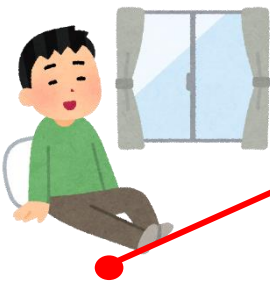
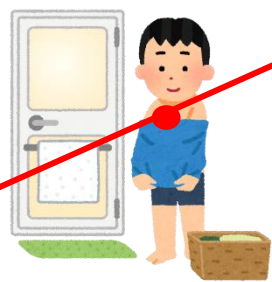
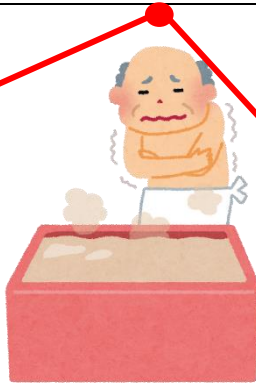

◎ヒートショックとは？

気温の変化によって血圧が変化し、心臓や血管の疾患が起こることです。血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈乖離、心筋高速、脳梗塞などの病気が起こります。

◎どんな時に起こる？

ヒートショックは、冬場に暖房の効いたリビングか脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。

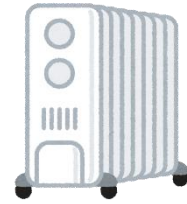
リビングから脱衣所に移動した際には、血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室に入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度がある場所は危険とされており、注意が必要です。

			
暖かい室内	寒い脱衣所	浴室も寒い	熱めの浴槽内
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

◎どうしたら防げる??ヒートショック予防の3つのポイント

ポイント1、 脱衣所と浴室を温めましょう!

暖かいリビングから脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房機を置くなどの工夫をしましょう。浴室を温める方法としてシャワーで給湯する方法もあります。シャワーを使って給湯することで、浴室の温度が上昇します。



ポイント2、お風呂の温度は低めに設定しましょう!

お風呂の温度が 42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されているので、38~40℃に設定して入浴することが勧められています。また、入浴する際は手や足など心臓から遠い場所にかけ湯して、身体をお湯に慣れさせましょう。



ポイント3、ゆっくりとお風呂から出ましょう!

お湯につかっている時は、身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神したりすることがあります。お風呂から出る時はゆっくりと立ち上がることを心がけましょう。飲酒後は、血圧が下がることが知られているので、飲酒後の入浴は避けましょう。入浴前には水分を摂取しましょう。



ヒートショックがなぜ起こるのか。またその対策について紹介させて頂きました。

ぜひ、心掛けて、実践していただき、健康な毎日を送ってください。

その他、相談事ございましたら、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

お問い合わせ先 地域包括支援センター社協

桐生市新宿 3-3-19 (旧南中) TEL: 46-4411

