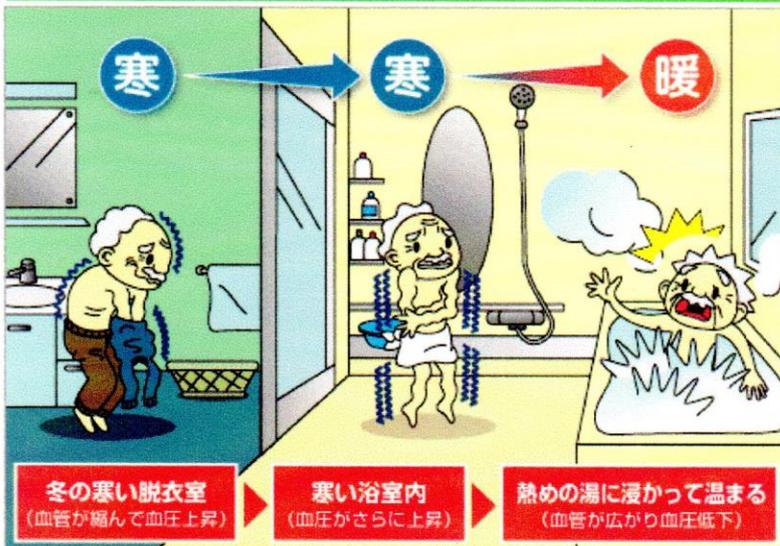


入浴時の「脱衣所の寒さ」と「お風呂の熱さ」の温度差



冬場、寒い脱衣所で服を脱いで裸になり、冷え切った浴室に入ると血管がびっくりして縮み、血圧が急激に上がります。その状態で熱いお湯に浸かれば、さらに血圧が急上昇。しかし体が温まることで血管は広がりがたし、今度は逆に血圧が下がってしまいます。このような血圧の乱高下が心臓に大きな負担をかけて、ヒートショックを招くのです。

ヒートショック対策

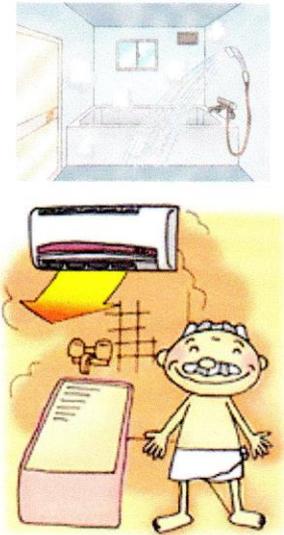
ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こることです。冬場の入浴時や冷暖房の効いた部屋から外へ出た時などに起こりやすく、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。

高血圧や動脈硬化の傾向がある人が影響を受けやすく、特に高齢者は注意が必要とされます。日本では年間1万人以上もヒートショックが原因で死亡しているとされ、室内における高齢者の死因の4分の1を占めるとも言われています。

ヒートショックは主に部屋ごとの温度差によって起こります。ヒートショックを防ぐためには、部屋間の温度差をなくすことが予防に繋がります。ちよつとしたことに気を付けるだけでも効果があります。特に高齢者の方には、家族が心配りをしてあげてください。

お風呂でのヒートショック防止策

- ① **脱衣所を暖房で暖める** 脱衣場にファンヒーター等の暖房器具を設置しておく、裸になったとき急激な寒さを感じることもなく、血圧が異常をきたすリスクが下がります。
- ② **湯船のフタを開けておく** いきなり浴室に入るのではなく、入浴の5分程前から浴槽のフタを開けておくようにしましょう。そうするだけで湯気が上がるので浴室全体が暖かくなり、ヒートショックが起こりにくくなります。また、浴槽のお湯も若干下がるので、体がびっくりしません。
- ③ **シャワーでお湯をはる** 湯船のフタをあけておくのと同様の理由から、お風呂のお湯をシャワーで張るのは大変効果的です。浴室が蒸気で温まる上、湯船の温度も程良くなります。
- ④ **湯温 41℃以下** 室内や脱衣所とお風呂の温度差が 10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まるため、湯温は 41℃以下に設定してはるようにしましょう。一般的に 41℃なら、10℃以上開く危険が少なくなります。
- ⑤ **夕食前に入浴する** 夕食前に入浴することで、比較的まだ体の生理機能が疲れていない状態でお風呂に入れます。加えて、食事をする事で血圧が下がりやすくなるため、食事をとる前に入浴するのがヒートショック対策には効果的です。
- ⑥ **高齢者には一番風呂をすすめない** 一番風呂は浴室が冷え切っています。お湯も入れたては熱いです。2番風呂以降ならば浴室は温まっていますし、良い湯加減になっているでしょう。



**大切なお知らせ:** 定期的に、健康保険から通院についてのアンケートが行われております。数か月前から半年前の質問が多く、記憶にないかと思えます。当院の記録をお伝えしますので、お気軽にお持ちください。残念なことに、不安に思って、治っていないのに治療を中止してしまう方がいらっしゃいますが、なんら問題はありませぬのでご安心して通院してください。

- 特に気を付けて下さい!
- ◆ 65歳以上である
  - ◆ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
  - ◆ 肥満気味である
  - ◆ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
  - ◆ 不整脈がある
  - ◆ 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
  - ◆ いわゆる「いちばんぶろ」に入ることが多い
  - ◆ 熱いふろが好き
  - ◆ お酒を飲んでから入浴することがある
  - ◆ トイレもお風呂と同じく温度差が激しい場所です。気を付けて!

