

グレースホームケアクリニック医科新聞 ～10月号～

医療法人社団 慶育会
グレースホームケアクリニック本院(奥沢)

ヒートショック

急激な温度差により血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことを**ヒートショック**と言います。これからの季節、冬季に多く発生します。発生場所としては家や居住施設の**浴槽**における事故が多くなっています。

厚生労働省の人口動態調査によると、高齢者の“不慮の溺死および溺水”による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では“交通事故”による死亡者数より多くなっています。

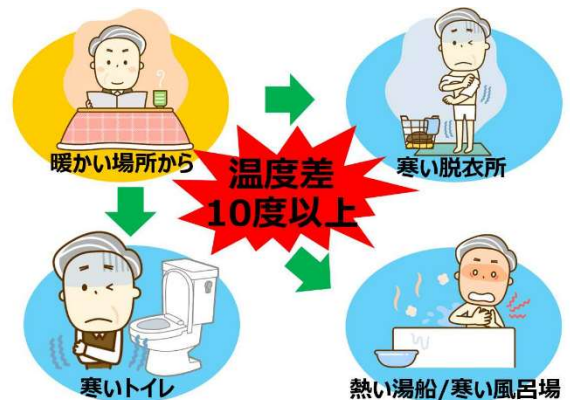
この機会に安全な入浴方法について学んでいきましょう。

●ヒートショックが起きやすい場所

ヒートショックは、主に家の中の温度差によって起こることが分かっています。冬季は、暖房をつけている部屋とつけていない部屋の温度差に注意が必要です。**浴室、トイレ、洗面室など冬場の冷え込んだ場所**が危険な場所と言えます。

●ヒートショックになりやすい人、なりやすい環境

- 高血圧、糖尿病、不整脈、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などの既往歴がある方
- 65歳以上(特に 75歳以上)
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群の方
- 飲酒や内服直後の入浴
- 一番風呂や熱い風呂
- 30分以上お湯に浸かっている
- 居間と浴室・トイレが離れている
- 浴室・脱衣所・トイレに**暖房設備がなく**、冬場は寒い



●ヒートショックを予防するために

- 部屋間の**温度差をなくす**
- 入浴中は徐々に**ゆっくり**温まる
- 入浴前後にしっかり**水分補給**をする
- **食後すぐ**の入浴や、**飲酒・内服直後**の入浴は避ける
- 湯温は **41℃以下**とし、**長湯**をしない
- 浴槽から**急に立ち上がり**ない
- 入浴前に家族にひと声かけ、家族も入浴中に声かけを行う



引用文献:消費者庁、気象庁ウェブサイト