

ヒートショックに注意しよう

1. ヒートショックとは

「急激な温度変化に伴って生じる血圧の大きな変動による健康被害」のこと。

外気温が低い冬場は特にリスクが高い時期。

交通事故の約2倍の人がヒートショックにより亡くなっていると考えられています。

特に65歳以上の高齢者が多く、11月から4月にかけて多く発生。



2. ヒートショックのメカニズム

血圧は主に自律神経により調整されています。

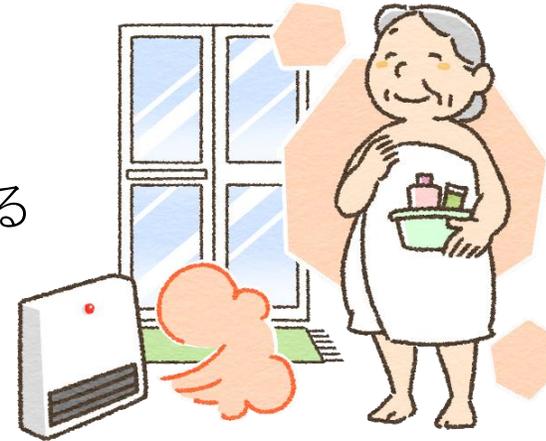
寒いところでは交感神経が優位になり（血圧は上昇）、

暖かいところでは副交感神経が優位（血圧はさがる）になります。

ヒートショックは、外気温の急激な変化により自律神経のバランスが崩れることにより引き起こされます。

3. ヒートショックを起こさないためのポイント

- ・脱衣所をあらかじめ暖め（20℃前後）、居室との温度差を小さくする
- ・お風呂の温度をあまり高くしない（40℃以下が理想）
- ・入浴時はいきなり湯舟に入らず、かけ湯をしてから入る
- ・入浴時間は10-15分程度にする
- ・入浴後は急に立ち上がらない
- ・寒い時期は浴室内で体を拭いてから外に出る
- ・飲酒後の入浴は避ける



4. おわりに

ヒートショックは、入浴ではなくても寒暖差が激しい場所ではどこでも起こりえます。

高血圧や動脈硬化が進んでいる人はよりリスクが高くなります。

日々の体調管理や生活上の注意を怠らず、ヒートショックによる事故を予防しましょう。