



みなさんはヒートショックという言葉聞いたことがありますか？聞き慣れない言葉ですが、ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われています。また、高齢者が自宅で亡くなる原因の4分の1をも占めていると言われています。ここでは、ヒートショックとはどんな状態か、原因は何なのか、また家庭で出来るヒートショックの対策について紹介していきます。

★ヒートショックとは？

急激な温度の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が速くなったりする状態のことをいいます。冬場の暖房が効いた部屋から寒い廊下やトイレへ行く時に、「ブルブルッ」としたことはありませんか？この状態も、ヒートショックの一種です。人間の体は温度変化があると体温を一定に保つために、血管が急激に収縮、拡張し血圧の変動や脈拍の変動を起こします。これは、**心臓に大きな負担をかけ心筋梗塞や脳梗塞などにつながりかねない危険な状態**といえます。場合によっては心臓停止になってしまうケースも考えられます。

★どのような時に起こるか？

日常生活においてヒートショックが起こりやすいと言われる場所は**浴室、トイレ、洗面所**です。特に冬場は暖房が効いた温かい部屋との温度差が大きい為、血圧や脈拍の急激な変化がありヒートショックが起こりやすくなります。また、高齢者の方、高血圧や糖尿病の方、動脈硬化のある方はヒートショックの影響を受けやすいので注意が必要です。

★家庭で出来るヒートショック対策は？

- ！ 入浴前にシャワーで浴室を暖めておく。
寒い浴室は体に負担がかかります。
- ” お風呂の温度を38℃～40℃の低めに設定する。
高い温度のお湯は心臓にかなりの負担がかかるので危険です。
- # 高齢者や高血圧の人は一番風呂を避ける。
一番風呂は浴室が十分に温まっていない為、ヒートショックになりやすくなります。
家族が入った後の温まった時に入浴するようにしましょう。
- \$ 脱衣所、トイレ、洗面所に暖房器具を置く。
部屋ごとの温度差を出来るだけ少なくしましょう。



★家族が入浴中に意識を失ったら？

- ・ 家の中に他の家族がいる場合は、大声で家族を呼び、助けを求めます。
- ・ 119番通報をして救急車を呼びます。
- ・ 意識を失ってお風呂の中で溺れる場合があるので、お風呂の栓を抜きます。
- ・ 体を水中から引き上げ、お風呂から出します。
- ・ 体をタオルや毛布でくるんで暖めます。
- ・ 必要があれば心肺蘇生(胸骨圧迫)を実施します。

