

令和4年2月1日



Health Support Letter



Vol. 11 町立三春病院 リハビリテーション科

ヒートショックとは？

急激な温度変化によって体がダメージを受け、その結果、脳卒中や心筋梗塞、意識消失などを引き起こす。

入浴中にヒートショックを起こし、意識消失により浴槽に倒れて溺死するパターンが多くみられる。



冬場のお風呂や脱衣所・トイレでの発症が多い

何故？

冬場の寒い脱衣所等では、血管が収縮し、血圧が急上昇する。一方で熱い湯の中では、血管が拡張し、血圧が急低下する。このような**血圧の急変動**が、ヒートショックを引き起こす。

ヒートショックを起こしやすい人は？



年齢

65歳以上
(統計上65歳から急増する)



持病・体質など

- ・動脈硬化症
- ・糖尿病
- ・高脂血症、高血圧症
- ・不整脈
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・肥満

入浴の習慣

- ・熱い湯が好き
- ・飲酒後に入浴する
- ・長風呂しがち



家屋環境

- ・浴室やトイレに暖房設備がない



ヒートショックのセルフチェックシートを一緒にやってみましょう！

No	質問事項
①	メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなど言われたことがある
②	自宅の浴室には暖房設備がない
③	自宅の脱衣室に暖房設備がない
④	1番風呂に入ることが多いほうだ
⑤	42度以上の熱い風呂が大好きだ
⑥	飲酒後に入浴することがある
⑦	浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単に済ませる方だ
⑧	シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
⑨	入浴前に水やお茶など水分をとらない
⑩	1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る

5個以上当てはまったら
「ヒートショック予備軍」



※西条市消防本部ホームページから引用

予防するにはどうしたらいいの・・・???

脱衣所を温め
温度差を減らす

お風呂の温度は
38~40度

お風呂から出る
ときはゆっくり

浴室に
手すりを設置する

入浴前は
家族に声をかける

湯船につかる前に
足元からかけ湯

入浴前の飲酒は控え、
水分補給を！

入浴前に血圧
を測る