

健康ぷらざ

No.308

企画:日本医師会

ヒートショックとは

急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。

入浴中に亡くなるのは

全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

浴室とトイレは家の北側にあることが多く、

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、

熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。

お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、

血圧が何回も変動することになります。

寒いトイレでも似たようなことが起ります。

血圧の変動は心臓に負担をかけ、

心筋梗塞こうそくや脳卒中のうそちゆうにつながりかねません。

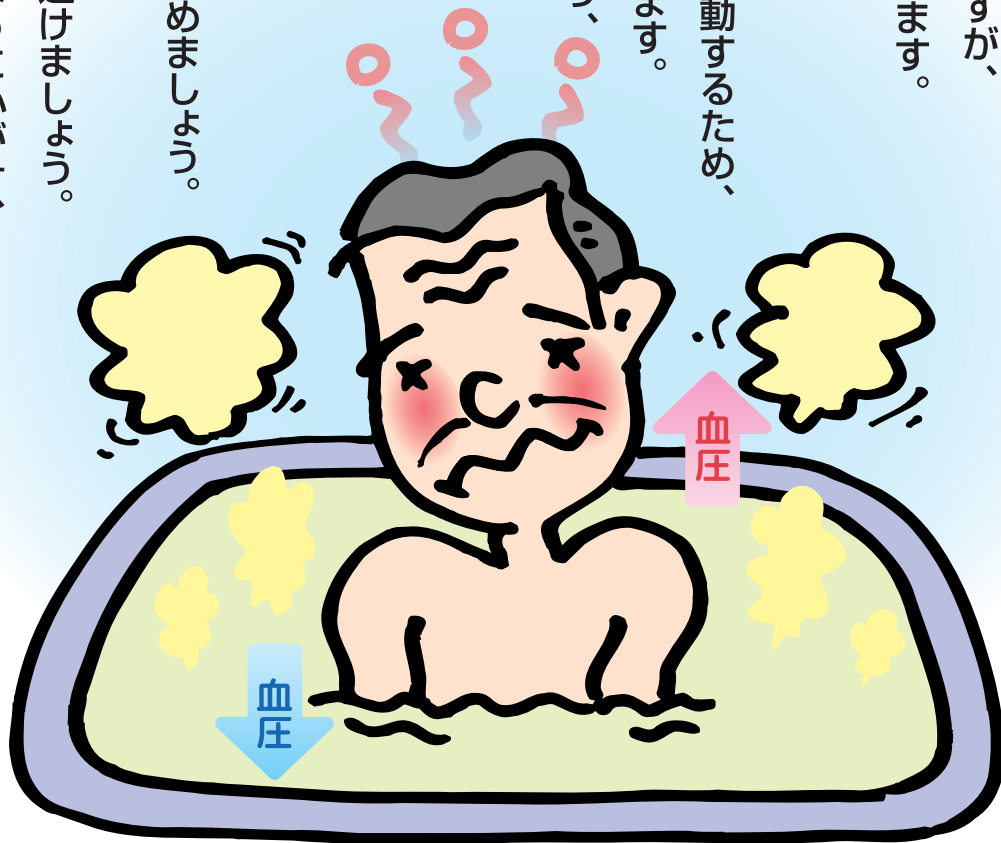
ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。

入浴は40℃未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。

冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心がけ、

心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。

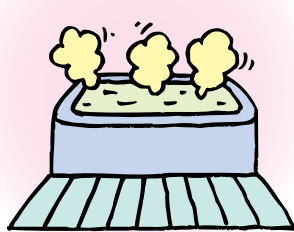
肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。



冬の風呂場、トイレを快適にするアイデア



脱衣所やトイレを小型の暖房器(温風式)で暖める。



風呂場の床にスノコやマットを敷いておく。



シャワーでお湯をためることによって、浴室全体を暖めておく。



すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく。



トイレは暖房便座を設置する。

指導: JR東京総合病院循環器内科部長 高橋 利之

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。