

# クリニックレポート

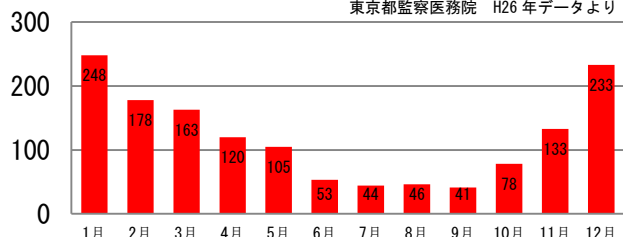
## 今月の話題：ヒートショック

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因となって起こる状態をいいます。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などがみられます。



東京都23区入浴中死亡者数の推移

東京都監察医務院 H26年データより



入浴中の死亡者数をみると、気温の低い11月から急増していることがわかります。また、入浴中の死亡者数は、交通事故の死亡者数より多いといわれています。

今年は暖冬といわれていますが、1月に入り降雪もあり、これからの時期もまだまだ注意が必要のようです。



1

どんな時に、血圧の急激な変化がおきるの？



### 危険1：脱衣所

暖かい部屋から、気温の低い脱衣所への移動や脱衣によって末梢血管の収縮が起こり、**血圧が上昇**する。

### 危険2：お湯につかるとき

お湯の温度が高いほど、交感神経が緊張し、血管がさらに収縮し**血圧が急上昇**する。

※血圧の上昇は血管に圧力がかかるため脳出血を起こしやすくなる

### 危険3：湯船の中で・・・

お湯の温かさに慣れてくると、今度は血管が拡張し急速に**血圧が低下**する。

※血液中の水分量が低下し、血圧の低下により血流が悪化し、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすくなる

### 危険4：湯船から出たとき

身体を洗うときやお風呂から上がるときには、身体表面の水分が熱を奪い、再び血管は収縮し**血圧が上昇**する。

2

## ヒートショック対策予防 その1

3

### ① 脱衣所の温度調整

暖房器具などを利用する。

### ② 浴室の温度調整

シャワーを利用してお湯はりや、風呂蓋を開けておくことで浴室はあたたまる。二番目以降に入るのも良い。

### ③ 浸かり方

急に浸からず、かけ湯をしてから浸かる。

### ④ お湯の温度

高めの温度（42℃以上）、長時間浸かることは避ける。（42℃を超えると死亡事故が急増する※相原氏調査）

### ⑤ お湯の深さ

肩までつかると水圧が大きく肺や心臓に負担をかけてしまうため半身浴で。肩が冷えないようタオルを肩にかけるのも良い。



4

## ヒートショック対策予防 その2

### ⑥ 湯船から出るときは・・・

いきなり脱衣所に出ず、浴室内で体を拭き、身体を乾かしてから脱衣所で更衣を行う。

### ⑦ 水分補給

入浴中は発汗が多い為、入浴中か入浴後には必ず水分摂取（アルコールは×）を行う。

### ⑧ 入浴のタイミング

食後や飲酒後は血圧の変動があるので、直後の入浴は避ける。



【お問合せ】医療法人尚豊会

四日市健診クリニック

健康増進グループ

TEL 059-330-7735