

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地
TEL: 0776-77-2282
ホームページ: www.naruzajp/

12月に入り、もうすぐ積雪も始まりそうですね

ここ最近の福井県の積雪は非常に多く今年も多いとの予想がなされています。今回の記事は「**ヒートショック**」について取り上げてみました。

【ヒートショックとは…?】

ヒートショックとは、「**大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こること**」を指します。

具体的には、冬場のお風呂でのヒートショックが代表的です。

血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などの病気が起きます。

少し前、令和元年のデータでは交通事故による死亡者数が約3000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は**4900人**となっていました。

ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多くなっているため、特に65歳以上の高齢者は注意が必要と言われています。



【ヒートショックが起こりやすい家の場所】

ヒートショックを起こしやすい場所は、特に冬場の**トイレ・洗面所・浴室**です。

暖かい部屋と冷えた部屋の温度差は10度以上もあるため、血管が動きやすくなります。

トイレにおいても排便する際に「いきむ」と血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、トイレ内でもヒートショックが起こりやすいです。

浴室やトイレは、1人でいることが多く、発見が遅れがちになる傾向にあり、要注意と言えます。

【ヒートショックをイラストで見てみましょう】



〈ヒートショック〉急激な温度差と血圧の推移イメージ図

【ヒートショックが起こりやすい人の特徴は？】

- ①65 歳以上
- ②心筋梗塞を起こしやすい生活をしている
- ③糖尿病・高血圧・肥満
- ④睡眠時無呼吸症候群・動脈硬化・不整脈がある
- ⑤浴室・トイレに暖房設備がない
- ⑥熱いお風呂を好む
- ⑦長風呂しがち
- ⑧飲酒後にお風呂に入る習慣がある

【ヒートショックにならないようにするために】

- ①入浴前後に水分を補給する
- ②食後 1 時間以上空けてから入浴する
- ③お酒は入浴後に
- ④部屋間の温度差をなくす
- ⑤ゆっくり温まる
- ⑥浴槽の湯温を低めにする
- ⑦長湯をしない
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない
- ⑨浴室に手すりをつける
- ⑩他の人が声かけする

<あなたは本当に大丈夫？危険度チェック>

あなたは本当に大丈夫？ 今すぐ入浴関連事故危険度を自己診断してみよう！

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 湯船では肩までお湯に浸かる | <input checked="" type="checkbox"/> 65歳以上である |
| <input checked="" type="checkbox"/> 湯船に20分以上は浸かる | <input checked="" type="checkbox"/> 肥満気味である |
| <input checked="" type="checkbox"/> 冬場のお風呂は42度以上 | <input checked="" type="checkbox"/> 仕事や家事のストレス・疲労が多い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 湯船から上がる時はサッと行動する | <input checked="" type="checkbox"/> 風邪をひいて熱がある時もお風呂に入る |
| <input checked="" type="checkbox"/> 浴室に暖房設備がない | <input checked="" type="checkbox"/> 薬を飲んだ後にお風呂に入ることがある |
| <input checked="" type="checkbox"/> 外出時など、体が冷えている状態ですぐにお風呂に入る | <input checked="" type="checkbox"/> 高血圧または心臓に持病がある |
| <input checked="" type="checkbox"/> 飲酒後すぐお風呂に入ることがある | <input checked="" type="checkbox"/> 甲状腺や女性ホルモンの疾患がある |

0個

素晴らしい！意識を高くもっていらっしゃいますね。ですが、ちょっとした油断が引き金となるこの事故。これからも普段からの健康管理を怠らず、健康的な入浴を心がけましょう。

1～5個

少なからず健康に不安を感じているのではありませんか？入浴関連事故は身近な事故です。早期に対策を考え、ご家族と相談して皆の健康状態も話し合う機会を設けましょう。普段から健康相談できる相手も必要かもしれません。

6個以上

危険度がかなり高め！入浴関連事故はいつ起きても不思議ではないかもしれません。すぐにいくつかの対策をとり、万に備えましょう。いつか対策するのではなく、今からできることを考えて対策することが大切です。

チェックの結果はいかがでしたか？

今年の冬はラニーニャ現象の影響で例年よりも積雪が多く、寒さも厳しいと予測されています。ご自宅での生活を振り返り、ヒートショックにならないような生活を過ごしてみてください。