

今回のトピックスは「ヒートショック現象」について、看護助手が担当させていただきます。

◆ヒートショック現象とは？

「ヒートショック現象」とは、急激な温度変化によって身体がダメージを受けること。

温かい部屋から寒い部屋へ移動すると「ブルっ」と身震いすることがあるように、人は急激な温度の変化にさらされると体内の血管を急激に伸縮させて血圧や脈拍の変動を起こします。これは体温を一定に保つために、人間の身体が反応することですが、この働きが脳卒中や心筋梗塞などに繋がってしまう可能性が高いといわれています。



特に、お風呂で長時間温まった後、お風呂場から脱衣所に移動したとき、またこの逆も同様で、急な温度変化によって身体がヒートショック現象を引き起こしてしまい、入浴時に亡くなるケースが増えているそうです。

◆ヒートショック現象を防ぐには？

<入浴時>

◎温度差を少なくする

脱衣室をあらかじめ暖房で温めておいたり、浴室の浴槽のフタをとって湯気で室内を満たすなど、脱衣所と浴室の温度差を少なくする工夫をしましょう。いきなり湯につかることを避け、リラックスして入浴できるよう心掛けてください。



◎一番風呂を避ける

一番最初の入浴は浴室が寒いのと湯の温度が高いため、身体に負担がかかりがちです。高齢者のいるご家庭は家族が入った後の二番湯を使っていただくようにすると、浴室も温まっているため安心して入浴が出来ます。

◎お湯の温度は41度以下

お湯の温度を41℃以下（38～40度が適温）にし、暖めすぎないようにすると、急激な血圧低下を防げます。あまり長湯をせず、半身浴や水分を摂るなど、身体に負担のかからない入浴法を取り入れることも大切です。肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。

◎シャワーを活用したお湯はり

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりは効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を温めることができます。熱めのお湯を出して浴槽にかけても保温効果が上がります。

◎夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、日没前に入浴することも良い対策法です。日中は日没後に比べ、外気温が比較的高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差への適応がしやすくなります。

◎食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいです。

＜トイレでの突然死を防ぐには＞

浴室だけでなく、トイレでいきむ時や寒い室内でいきなり立ち上がった時など、血圧や心拍の急激な変化等が脳卒中や心筋梗塞を引き起こすと言われています。対策として、トイレや便座などを温かく保温すること、日頃から食生活などに気を配り、便秘をよくしておくことも大切です。



◆最後に・・・

日本家屋は木造住宅が多いため、浴室やトイレ以外にも廊下等温かい室内との温度差が大きな場所があることもヒートショック現象が多いことの一因と言われています。健康に問題がなく、今までまったく元気だった方にも起こる危険性のあるヒートショック現象。節電も求められる今年の冬ですが、命を守るためにも対策を取ることを忘れないようにしましょう。