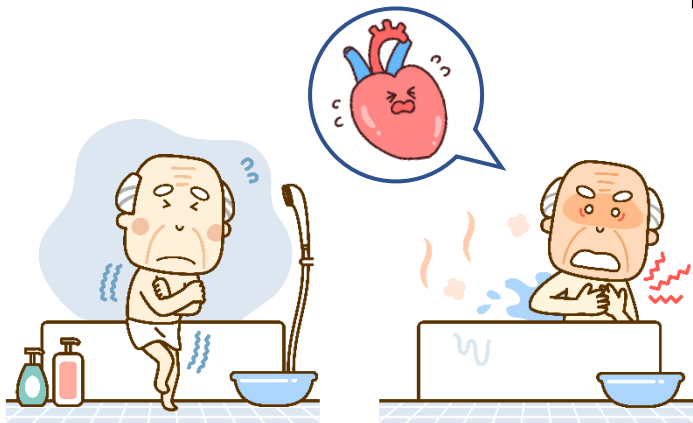




本当は怖い！？

「ヒートショック」のお話



ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動する際に、急激な温度の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で起こります。

気温が下がる冬場に多く、失神・不整脈、時には死に至ることもあります。特に高齢の方はご注意ください。

「冬のお風呂」はとにかく危険！

入浴中の事故死は実は冬が多いです。11月から4月の冬季を中心に年間の約80%も発生しています。高齢者の浴槽内での死亡者数が4,900人で、不慮の溺死事故の71%を占めています。心疾患等の病気が原因で急死する場合があります。

浴槽内での溺死者は年代が上がるにつれて増加。特に75歳以上の後期高齢者が増えています。

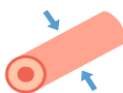
暖かい室内



正常な血管

血圧安定

寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

予防のポイント

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- ・温度の急激な変化を避けることが大切です。入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- ・湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がるので◎



2 お風呂の温度は「41度以下」、

湯につかる時間は「10分まで」

- ・熱すぎるお湯は×。入る時間は10分までを目安にしましょう。
- ・半身浴だと心臓にかかる負担は少ないのですが、長時間入浴すると体温が上昇するので注意が必要です。



3 浴槽から急に立ち上がらない！

- ・浴槽で倒れて溺れる可能性があります。浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり落ち着いて立ち上がりましょう。



4 食後すぐの入浴、飲酒後、

医薬品服用後の入浴も×

- ・食後は、食後低血圧によって意識を失う恐れがあります。食後すぐの入浴は避けましょう。
- ・飲酒後も、アルコールが抜けるまでは入浴しない。
- ・体調の悪い時や、睡眠薬等の服用後の入浴も×

5 入浴の前に同居者に一声「お風呂入るね」

- ・入浴時の死亡事故を防ぐには「早期発見」が重要。同居者に一声掛けてから入浴するようにしましょう。
- ・同居者は、高齢者の入浴開始の時間を覚えておき、何か異変を感じたら、ためらわずに声を掛けるようにしましょう。



ヒートショックの前兆・軽度の症状は？

「めまい」「立ち眩み」といった症状が現れます。症状が出たら、その場でゆっくりしゃがむか、可能であれば横になって血圧変動が落ち着くのを待ちましょう。

無理に動こうとしたり、立ったままの状態でいたりすると失神や転倒の恐れがあり危険です。

ヒートショック予報

ヒートショック予報とは、気象情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。10月～3月の間提供されます。天気予報から想定される、標準的な住宅内の温度差などにに基づき、ヒートショックのリスクの目安を「警戒」「注意」「油断禁物」の3ランク、5種類のアイコンでお知らせしてくれます。予防のために活用してみてください。

参考資料 消費者庁ホームページ

