

# 井上病院 伝言板

第256号 平成31年2月

井上病院  
理念

- 医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
- 絶え間ない質の改善を行うこと
- 自分や自分の家族が受けたい医療を行うこと
- 働きがいのある明るい職場を作ること

## 『ヒートショック』にご用心！

心も体もほぐしてくれるお風呂ですが、冬のお風呂は要注意。「急激な温度変化による血圧の急変動などが身体に及ぼす衝撃」のことを「ヒートショック」といいます。

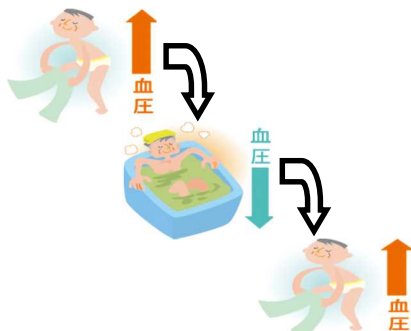
### 【①入浴に伴う血圧の変動】

血圧は、血管が収縮すると上昇し、血管が拡張すると下降します。

【1】暖かい部屋から寒い脱衣室・浴室へ  
→寒さで血管が収縮 → 血圧上昇

【2】熱いお湯につかり身体が温まる  
→血管が拡張 → 血圧下降

【3】温まった身体で寒い脱衣室へ  
→血管が収縮 → 血圧上昇



こうした血圧の変化は、高齢者や血圧の高い人にとって、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの原因にもなります。

### 【②ヒートショックの影響を受けやすい人】

<持病/病歴>

- 高血圧/糖尿病/動脈硬化の持病がある
- 肥満気味
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- 不整脈がある

<生活習慣>

- 一番風呂
- 深夜に入浴する
- 食直後に入浴する
- 薬を飲んだ直後に入浴する
- 飲酒直後に入浴する
- 熱い湯（42℃以上）に、首まで長くつかう

### 【③ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？】

#### 【ヒートショックの対策1】浴室暖房乾燥機で浴室を暖める

入浴時はどうしても温度差のある環境に身を置くため、急激な血圧変動が起こりやすいもの。脳出血や心筋梗塞を引き起こす危険性があります。

少しでも身体の負担を減らすためには、とにかく各環境（脱衣室、浴室）の温度差を減らすことがポイント。入浴環境の温度差を減らすために有効なもの1つが「浴室暖房乾燥機」です。後付けタイプもあるので、お持ちでないお宅は一度調べてみるとよいかもしれません。

#### 【ヒートショックの対策2】浴室暖房乾燥機のないお宅はシャワーを！

浴室暖房乾燥機がないお宅はシャワーを上手に使いましょう。湯舟にお湯をためる際、シャワーを高い位置に設置し、そこから給湯すれば浴室全体が暖まります。また、高齢者や心臓の弱い方はなるべく一番風呂を避けること。家族が入った後の方が浴室が暖まっているので温度差が少なくて済みます。高齢者や心臓の弱い人は、家族に入浴する旨を伝え、入浴中も意識的に声かけをしてもらうとより安心ですね。

#### 【ヒートショックの対策3】脱衣室も暖めよう

浴室だけでなく脱衣室の温度にも気を配りましょう。小型のヒーターを用意するなど、温度バリアフリー対策を忘れずに。浴室暖房乾燥機をお持ちのお宅は、浴室の扉を開けて浴室暖房をかければ脱衣室も暖まります。省スペースなのにしっかり暖めてくれる温水ラジエーターもおすすめ。

#### 【ヒートショックの対策4】お風呂のお湯の温度にも注意を！

注意が必要なのは室温ではありません。湯温にも要注意！寒い冬はつい熱いお風呂に入りがちですが、熱いお湯はヒートショックの危険性を高めてしまいます。理想は38～40℃。ゆっくり浸かっているうちにじわりと汗がにじむくらいがちょうどいいんです。