



みどり



93号 『ヒートショックに備える』

2015年12月1日発行／編集責任者 田中 眞／毎月1日発行／群馬県藤岡市篠塚105-1
<http://www.shinozuka-hp.or.jp/center/>

12月に入り、いよいよ寒い冬が始まります。日中と朝晩の気温差があるため家庭での温度・湿度調整がうまくいかないことが多く、身体もまだ寒さに慣れていない時期でもあります。

今月は、冬場に発症することの多い「ヒートショック」とその対策について紹介します。

「ヒートショック」とは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化は、血圧を上下に変動させます。この血圧の急激な変動をきっかけにして起こる健康被害を「ヒートショック」といいます。失神や不整脈などの急性疾患を発症し（表1）、最悪の場合命に関わる状態になることもあります。ヒートショックは気温の下がる冬場に多くみられます。

表1. ヒートショックにより発症する疾患

- ◎心疾患：失神，不整脈，心筋梗塞
- ◎脳血管疾患：脳梗塞，脳出血

どういう場所で起こるの？

住宅内で体が急に低温にさらされる環境は脱衣室，浴室やトイレです（表2）。

表2. ヒートショックを起こしやすい場所 室温・気温が急激に変わるところ

- ◎ 脱衣室，浴室
- ◎ トイレ



住宅内でヒートショックを最も発症しやすい場所は浴室です。入浴中に体調を崩して病院に搬送される人は冬場に急増します。暖房器具のない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激は血管を収縮させ、血圧を急激に上昇させます。ところが浴室の温かい湯につかると血管は拡張するため、上がっていた血圧は急激に下がってしまいます。これにより表1に示したような疾患を発症し、場合によっては浴槽内で溺れるケースもあります。

トイレも体を露出させる場所なので注意が必要です。

ヒートショックの危険性が高い人は？

高齢者は特に注意が必要です。日頃元気な方でも動脈硬化や生理機能の低下により血圧が変動しやすいためです。ヒートショックのリスクファクターを表3示します。

表3. ヒートショックを起こしやすい方

- ◎65歳以上の方
- ◎肥満傾向がある方
- ◎基礎疾患（高血圧，糖尿病，脂質異常症，心疾患，脳血管疾患，呼吸器疾患）がある方
- ◎熱い風呂が好きな方
- ◎飲酒後に入浴する習慣のある方

ヒートショックを防ぐには？

できるだけ室温差を小さくすることが大切です。ヒートショックを防ぐポイントを表4に示し解説します。

表4. ヒートショックを防ぐ6つのポイント

1. 脱衣室、浴室やトイレへの暖房器具の設置や断熱改修
2. 浴室全体を温める
3. 入浴は夕食前・日没前に
4. 風呂のお湯の温度設定は41℃以下に
5. 入浴時に1人にならない環境を
6. 食事直後や飲酒後の入浴を控える

1. 脱衣室、浴室やトイレの室温管理

冷え込みやすい脱衣室、浴室やトイレを暖房器具で温めることが効果的です。また、窓の周囲は熱が逃げやすいので、内窓の設置や断熱シート・フィルムの貼付なども効果があります。

2. 浴室全体を温める

シャワーを活用した浴槽へのお湯張りが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯を張ることで、湯気により浴室全体を温めることができます。湯沸かしの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。お風呂の蓋を開けておくのも良いでしょう。

3. 入浴は夕食前・日没前に

夕食を食べる前、できれば日没前に入浴すると良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣室や浴室の冷え込みがそれほど強くないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ごろに入浴することで、温度差への適応が期待されるためです。深夜や早朝は避けましょう。

4. 風呂のお湯の温度設定は41℃以下に

お湯の温度は41℃以下が良いでしょう。

5. 入浴時に1人にならない環境を

家族への声かけや家族による見守り、公衆浴

場の利用など、異変に気付かれやすい環境で入浴すると良いでしょう。

6. 食事直後や飲酒後の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は血圧が低下しやすいため、入浴を控えた方が良いでしょう。

* * *

このほか、浴槽から出る時に急に立ち上がらないようにしたり、全身浴ではなく半身浴にすることも、血圧の変動を小さくします。

冬に注意したいその他の病態・疾患

ヒートショックのほかに、冬場に注意したい病態・疾患を表5に示します。

表5. 冬場に注意したい病態・疾患

◎ 脱水

◎ 低温やけど

脱水は冬にも起こります。群馬県は冬の降水・降雪量が少なく乾燥した気候が続きます。さらに密閉された部屋での暖房の使用は空気を乾燥させます。その結果肌からの水分蒸発が増え、体内の水分が失われます。夏場に比べて脱水に対する警戒感が下がることもあり、対応が遅れがちになります。加湿器の使用やぬれたタオルを室内に干すのも良いでしょう。水分補給は2時間に一回を目安にし、寝る前に一杯の飲水を心がけると就寝中の乾燥を予防できます。

低温やけどにも注意が必要です。人の体温は42℃前後までしか上昇できない仕組みになっています。したがって、42℃以上の温かいものに長時間触れることで皮膚の損傷を生じます。表面温度が44℃の場合は3~4時間、46℃では30分~1時間程度でやけどを発症するとされます。高齢者は皮膚感覚が低下する傾向にあるため、気付かないまま重傷を負うケースもあります。カイロ、湯たんぽ、ストーブ類、電気毛布やあんかなどを使用する際は十分注意してください。

(文責：金子 由夏)