



ヒートショックの理解と対策

冬はヒートショックに注意！知識で危険を回避

近年、ヒートショックによる死亡者数が急増して社会問題となっています。急激な温度変化が原因で血圧が乱高下して心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こされます。日常生活の入浴やトイレで起こることが多いので、私生活で十分な対策を取ることが、寒さの厳しい冬場を乗り切る過ごし方を頂きたいと思います。

やわらぎの里 清和台 機能訓練指導員 中西 亮介

2020/12/07

目次

- 1、ヒートショックとは
- 2、ヒートショックの最も起こりやすい状況
- 3、ヒートショックを招くシチュエーション
- 4、主な症状
- 5、ヒートショックの予防法(入浴編)
- 6、ヒートショックの予防法(食事編)
- 7、身体のだるさを刺激して血流促進体温を上げて代謝向上

ヒートショックの理解と対策

冬はヒートショックに注意！知識で危険を回避

近年、社会問題のひとつとして注目されはじめた「ヒートショック」に関する内容をお話しさせていただきます。

1、ヒートショックの最も起こりやすい状況

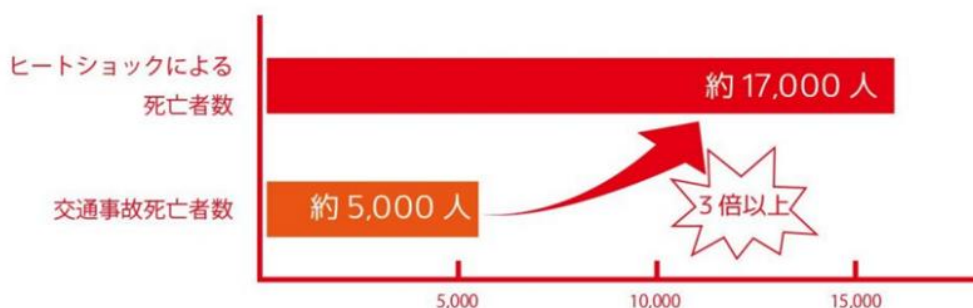
1、急激な温度変化は危険？

ヒートショックとは、急激な温度変化が原因で血圧が乱高下し、その結果として身体に現れる健康障害のことをいいます。特に、高齢者に多く、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすこともあるため注意が必要です。

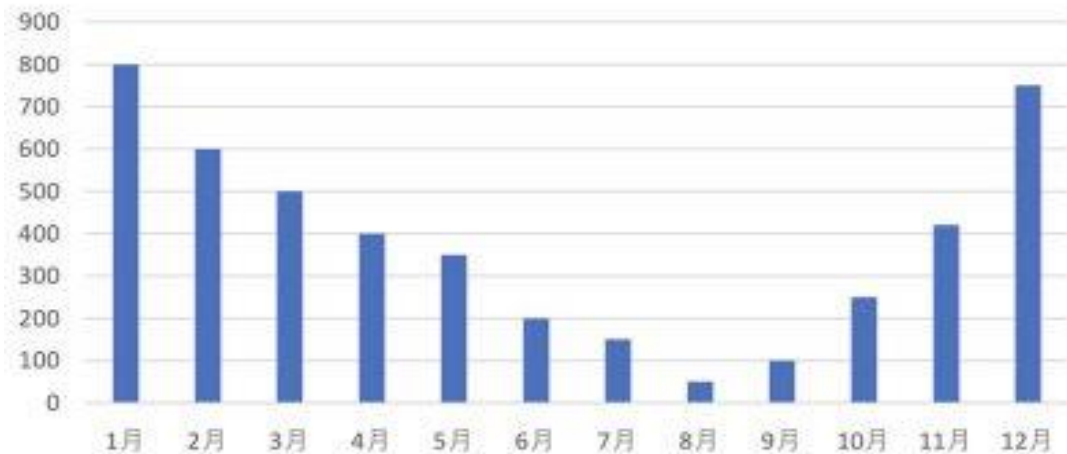
またヒートショックは、浴室で起こりやすいことが特徴ですが、この要因は温かい部屋から寒い脱衣所で裸になり、さらに温かいお湯につかるという急激な温度変化を体感することにあります。ひとりになる浴室でヒートショックを起こしてしまった場合、そのまま意識を失い浴槽内で溺れてしまうケースも少なくありません。

冬は床暖房やエアコンの暖房などで、部屋の中が非常に暖かくなっています。とくに家の中でもくつろぎの場所として使用しているリビングは、寒い冬でも快適に過ごせるように、閉め切って暖房を効かせていることでしょう。その温かいリビングから気温の低い脱衣所に入って衣服を脱ぎ、ブルブルと震えながら一気に熱いお湯を張った湯船に浸かる——この瞬間が気持ち良いと思っている人も多いでしょうが、このような寒暖差が、ヒートショックを引き起こすリスクを高めるのです。

厚生労働省がまとめた「人口動態統計」と東京消防庁がまとめた「救急搬送データ」を消費者庁が分析したデータによると、高齢者においては交通事故よりヒートショックの被害者数が多いということがわかります。12月から2月の冬場に浴槽での事故として、ヒートショックが起こりやすくなります。



ヒートショック月別発生件数



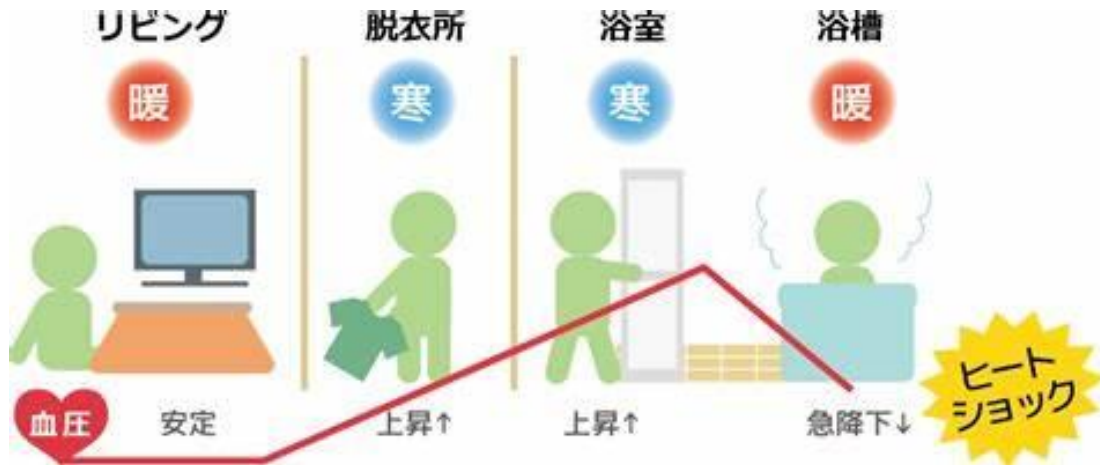
年間の「ヒートショックによる死亡者数」と「交通事故による死亡者数」と年間を通しての「ヒートショックの発生件数のグラフを見ると、「ヒートショック現象」はこれほどに多く、既に日本の社会問題として扱われています。

2、ヒートショックになりやすい人

- ①年齢→65歳以上(特に75歳以上)
- ②病歴→狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞がある人
- ③持病→不整脈、高血圧、糖尿病ある人
- ④習慣→飲酒直後に入浴、食直後に入浴、薬を飲んだ直後、一番風呂、深夜に入浴、熱い湯(42℃以上)に、首まで長くつかる
- ⑤居住→浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い。浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い。居間と浴室、トイレが離れている

2、ヒートショックの最も起こりやすい状況

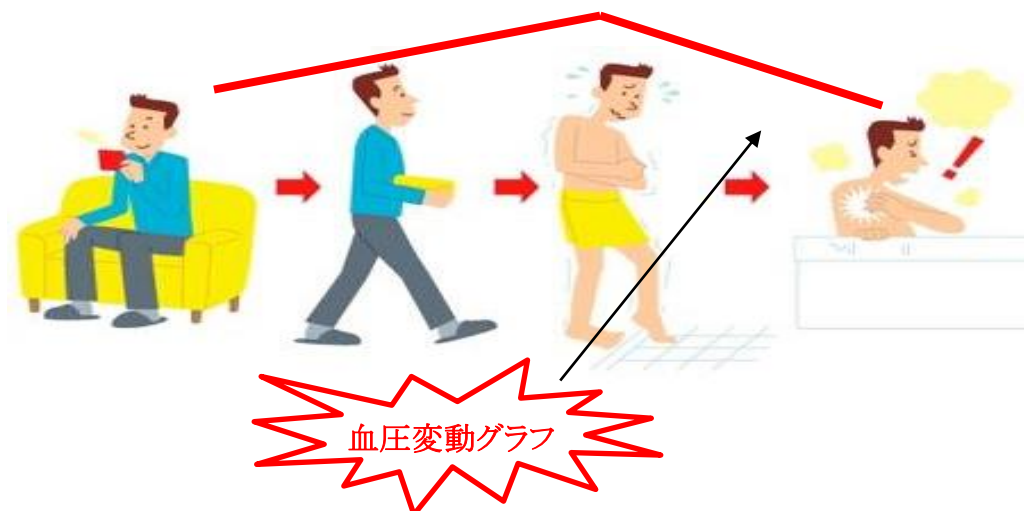
冬場に暖房の効いたリビングから冷えた脱衣所に移動し、湯船に入る時が挙げられます。リビングから脱衣所に移動した際、寒さに対応するためにいったん血圧が上昇します。熱を奪われまいとして血管が縮むことで血圧が上がります。そこへ衣服を脱いで冷え切った浴室へ入ると、さらに血圧は上昇します。その後お湯につかると、身体が温まり血管が広がって一気に血圧が下がります。



3、ヒートショックを招くシチュエーション

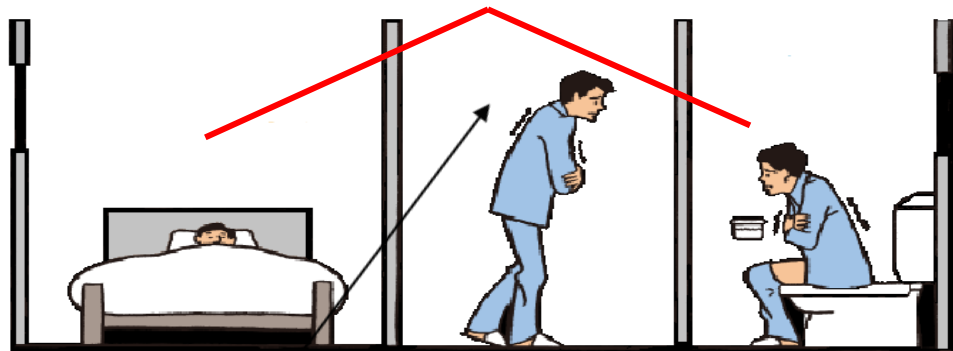
●お風呂の場合●

- ①お風呂に入る前に、温かい部屋で過ごす。
- ②入浴のため、暖房をしていない脱衣室や浴室(10℃以下)で衣服を脱ぐ。
- ③寒冷刺激によって、血圧が急激に上がる。
- ④早く温まりたい！と浴槽の温かい湯につかる。
- ⑤血管の拡張で、血圧が急激に低下する。



●トイレの場合●

- ①温かい部屋で過ごす。
- ②寒いトイレで、寒冷刺激によって、血圧が急激に上がる。
- ③排便の際、いきむ。
- ④血圧がさらに上がる。
- ⑤排便後急激に血圧が下がる。



血圧変動グラフ

4、主な症状は次の3つ

脈が速くなり動悸がする

激しい胸の痛み

激しい頭痛や意識障害



これらの症状は、急激な血圧の上昇・下降いわゆるヒートショックが原因で、心筋梗塞や脳梗塞が起きることで現れる症状です。

5、ヒートショックの予防治法(入浴編)

①家中の寒暖差をなくす

ヒーターや暖房で脱衣所、トイレを暖めましょう。シャワーを使い、湯船にお湯はりを
して、浴室を温めてから浴室に入るようにしましょう。



②入浴前には水分を摂る

お風呂では、汗をかき水分が失われ、血液が濃縮された状態になりやすいです。この状態になると、血液が固まりやすくなり、血栓ができやすく、心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こしやすくなります。お風呂の前に水分を摂り、血液の濃縮を予防しましょう。



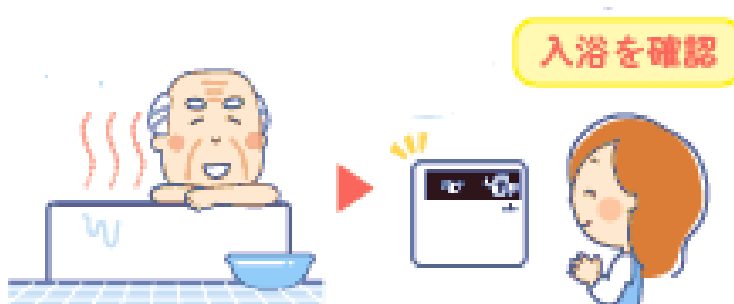
③浴槽から上がるときは、ふちや手摺りに手をつけ、ゆっくり立ち上がる。

急に立ち上がると血圧が急に下がり転倒の恐れがあります。



④一人での入浴やトイレに行く際は、家族やそばにいる人に声をかける。

長時間戻らない時に確認してもらえます。



6、ヒートショックの予防法(食事編)

1、血の巡りを良くする食べ物を積極的に食べる

血流を良くするためには、野菜や果物、青魚、大豆製品、海藻、ナッツ類、など血の巡りを良くする食べ物を栄養バランスよく食べ、糖分や脂肪の摂りすぎに注意しましょう。

食材	効果
青魚	中性脂肪を下げる
納豆	血栓の主成分を分解する。
ナッツ類	悪玉コレステロールを減らしてくれる
トマト	抗酸化作用
水溶性食物繊維 海藻類・きのこ・さといも・オクラ	コレステロールを吸着してそのまま排出する働き
たまねぎ	血液凝固を遅らせ血栓ができにくくする働き 脂肪の吸収を抑えて体内の脂肪を排出する働き 抗酸化作用が高い
大豆	脂質の代謝促進で肥満を防止 血管の詰まりを予防 コレステロールや中性脂肪を下げる 動脈硬化予防の効果 悪玉コレステロールを減らす

2、ヒートショック予防の為の血流を良くする料理

アジとオリーブのトマト煮



アジは不飽和脂肪酸のEPAを豊富に含んでいる青魚です。EPAは血中コレステロールを下げ、血栓予防に働き、トマトやにんにくの抗酸化力と一緒に脳梗塞予防に働きます。

サンマのカレー煮



サンマに含まれるEPAは、コレステロールや中性脂肪を減らし、血液の凝固を防いで血栓を予防する働きに優れているため、脳梗塞予防に有効な魚です。トマト、カレー粉、にんにく、しょうがなどの抗酸化力作用がプラスされ、脳梗塞予防効果がさらに高まります。

サバのピカタ



サバに含まれる不飽和脂肪酸のEPAやDHA、ピーマンや人参のβ-カロテン、しいたけの食物繊維の食べ合わせは、血管をしなやかに保ち、コレステロールの低下に有効です。

2、減塩でヒートショック予防

- ・味噌汁を薄めにする
- ・醤油はかけるのではなく、つけるようにする
- ・外食を減らす

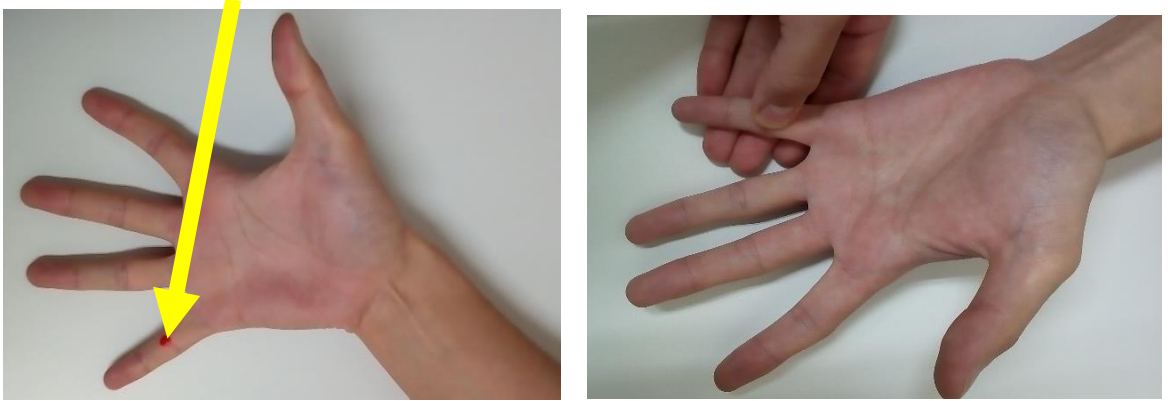
3、ミネラル麦茶で塩分を排出しヒートショックを予防

ミネラル麦茶に含まれる様々なミネラルには、血圧を下げる効果や余分な塩分を排出する効果があります

7、身体のツボを刺激して血流促進(体温を上げて代謝向上)

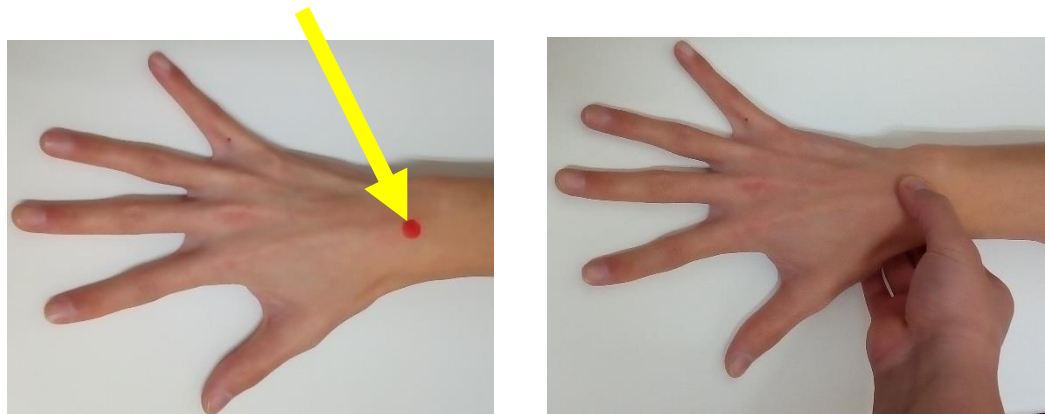
命門(めいもん)

小指の第二関節の中央



陽池(ようち)

手の甲側、手首のシワの真ん中、少しくぼんだ場所



合谷(ごうこく)

手の甲側、親指と人差し指とのラインが交わる場所



曲池(きょくち)

肘を曲げた時に内側にできるしわの親指側の先端にあります



太衝(たいしょう)

親指の骨にそって手を滑らせていきます。親指の付け根と人差し指の付け根が合う場所



まとめ

ヒートショックが原因による突然死は、年々増加しています。とくに顕著なのは『入浴時の事故死』なので、寒い冬場の入浴には注意をはらう必要があります。『自分だけは大丈夫』と過信することは禁物です。日頃から、規則正しい生活リズムを心がけて、強くても柔軟な血管を維持するよう必要な栄養素を摂取することが大切です。ヒートショックを予防する十分な対策を取っておくことが、寒さの厳しい冬場を乗り切る最善の方法だと言えるでしょう。