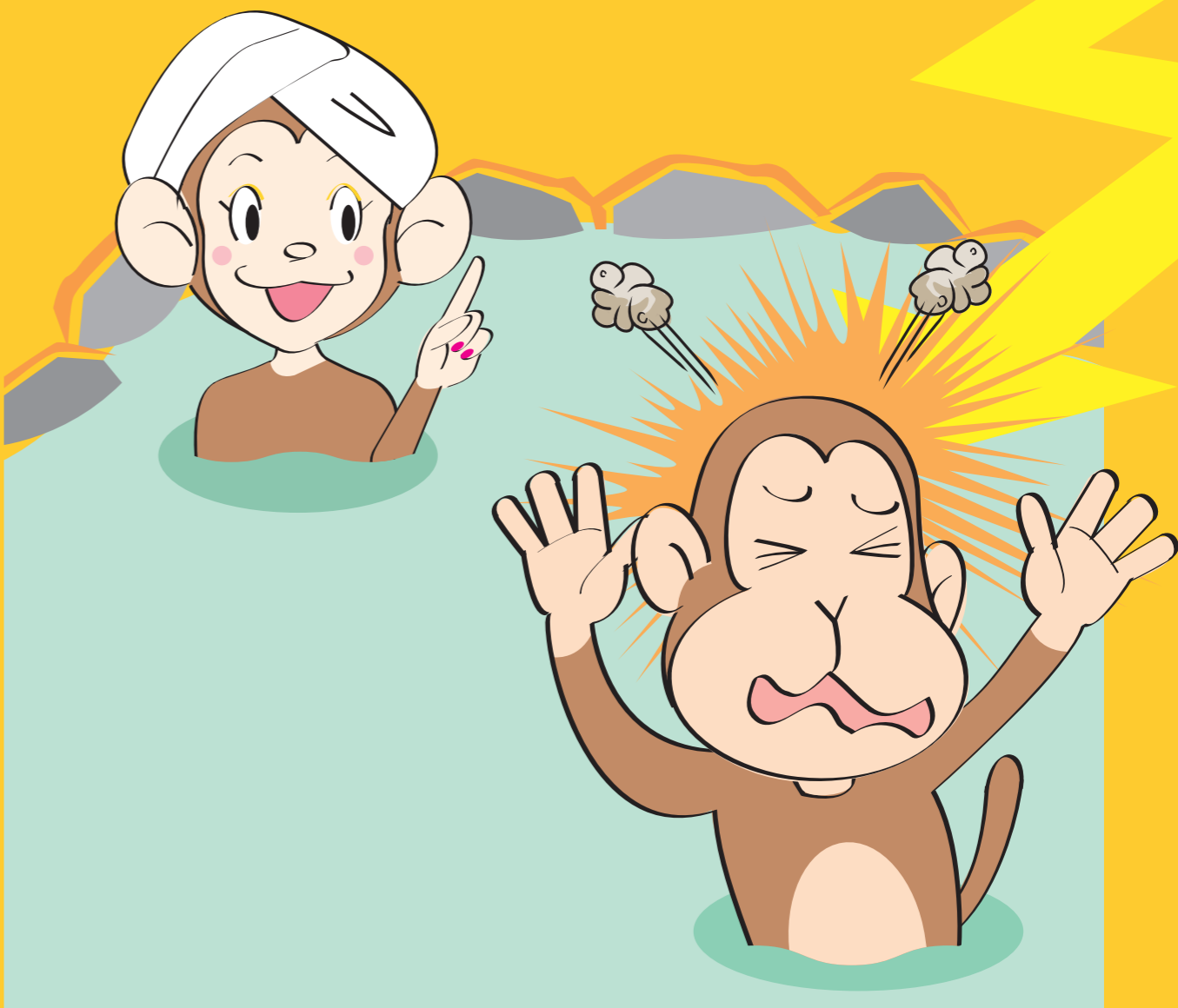


# 冬は特に用心したい ヒートショックに注意!

このところよく「ヒートショック」という言葉をあちこちで耳にしますが、  
これはどんなことかご存知ですか？  
今回は、お風呂好きなゆ〜ゆ読者のみなさんには特に知っておいていただきたい  
「ヒートショック」について紹介します。



## 冬は急増する 入浴時の死亡事故

寒さが厳しいこの季節。熱いお風呂に浸かって体を温めたい、そんなふうに思う方も多いと思いますが、実はこの時期、入浴時の死亡事故が急増するそうなのです。その数は交通事故数を大幅に上回るとも言われているほどです。

その死因の大半を占める可能性が高いと言われているのが「ヒートショック」。この季節よく聞く言葉ですね。それではこのヒートショックというのはどういうものなのでしょう。

## 急激な温度差が ヒートショックの原因

ヒートショックというのは、急激な温度変化によって血圧が大きく変化したり、心拍数や脈拍数が高くなることで、心筋梗塞や不整脈、脳卒中などを引き起こしやすい状態のことです。

ではなぜ温度変化によって血圧などが大きく変化するのでしょうか。急激に周りの温度が変化する中でも体は体温を一定に保とうと頑張ります。そこで血管も急激に収縮・拡張するためだそうです。この時、同時に筋肉を震わせて熱を作ろうともするそうです。暖かい部屋から寒い所に出た時にふるふるって震えてしま

## こんな方は ご注意ください

う時がありますが、これもその表れだそうですよ。

ただし、すべての人がヒートショックを起こすというわけではありません。起こしやすいと言われているのは、まず65歳以上の高齢者の方。血管が弱くなっているため、注意が必要だそうです。また高血圧や動脈硬化、糖尿病の方、不整脈や呼吸器に疾患のある方、肥満気味の方なども注意が必要だそうです。

また熱いお風呂が好きな方や、お酒を飲んだ後でお風呂に浸かるなんて習慣がある方も注意した方がいいそうですよ。

## 冬の 入浴時は 特に危険

ヒートショックに気を付けたいのは、やはり冬場の入浴時。まず脱衣所で服を脱いだ時には、体表面の温度が急激に10℃ぐらい下がるそうです。浴室が非常に寒い場合もありますね。こういった時には血圧が急に上昇します。そのあと温かいお湯に浸かると、今度は血管が拡張するため急激に血圧が下がるのです。逆に長時間体を温めた後に、いきなり寒い脱衣所に出ることも危険なんだそうですよ。

## 入浴時に 気を付けることは？

さらに倒れた時に頭を打つことや、浴槽で溺れてしまうことがあるというのが、お風呂ならではの怖さ。ですから死亡に至ることも多いというわけですね。冬の入浴時には特に注意が必要です。

入浴時にヒートショックを起こさないためには、まず脱衣所や浴室で温度差を起さないようにすることが必要です。冬場の温度差が激しい時には、暖房を入れて温めておくなどの対策が必要ですね。浴室は、お湯をためる時に高い位置からシャワーで給湯することや、お湯をためた浴槽のフタを入浴前に開けておくことで温めるのも良いそうです。

特にヒートショックが懸念される高齢者や疾患をお持ちの方は、一番風呂を避けることもポイント。誰かが入った後ならばお風呂場も温まっているはずですからね。

次に浴槽に浸かる時には、まず手や足などからかき湯をして、体をお湯に慣らしてから入ることが重要ですね。いきなり浴槽に下ボンはNGです。また熱すぎるお湯も危険なんだそう。38から40℃ぐらいのぬるめの湯にした方がいいそうです。

## 実は こんな時にも 注意

お風呂以外にもヒートショックを起こさないように気を付けたい時があります。冬は温かい部屋から出たり、トイレに行ったり時なども注意です。

またヒートショックは、夏にも起こることがあるそうです。冷房の効いた涼しい部屋から炎天下に出た場合は危険なんだそうです。近年猛暑が続いていますから、特に注意が必要です。

## いかがでしたか

とはいえ、やっぱり寒い冬はお風呂で体を温めたいものです。自分の体調や状態をみながら、無理をせずにお風呂を楽しむことが一番です。心配な症状や疾患がある場合には、医師に相談してかご自宅のお風呂や温浴施設を利用しましょう。

