

冬の季節は要注意!

急激な温度の変化で起こるヒートショック

ヒートショックとは

血圧の急変動により失神や脳卒中、心筋梗塞などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

急激な温度の変化で、血圧や脈拍が大きく変動すると、心臓や脳の血管に大きな負担がかかります。

ヒートショックはお風呂だけではなく、トイレなど温度差がある場所の行き来が危険とされています。

【入浴時の血圧変化】



政府広報オンラインより引用

(<https://www.gov.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

ヒートショックを起こしやすい人

ヒートショックは高齢者、高血圧や糖尿病などの持病がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人に起こりやすいとされています。日頃から、生活習慣病予防や体調管理が大切です。

入浴時の気を付けたいポイント

入浴前

- ・寒暖差を無くすために、浴室や脱衣室を暖房器具などで温める。
(温度差は少なくとも 10℃以内)
- ・食後1時間、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬等を飲んだ後は入浴をしない。
- ・脱水予防のため、水分補給をする。

入浴中

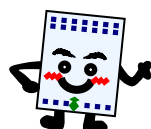
- ・心臓から遠い足先のほうから徐々にかけ湯をする。
- ・お湯の温度は 41℃以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安に。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。

入浴後

- ・脱衣室やほかの部屋との寒暖差を無くしておく。
- ・入浴中は汗をかいているので、水分補給をする。
(ヒートショックは入浴後の居室でも起こる可能性がある。)



日頃から、血圧を安定させておくことが重要です!



長野市保健所健康課

電話 226-9961 FAX 226-9982