



～「ヒートショック」に気をつけましょう～

冬の寒い日、お風呂場やトイレに入ったときに、「ブルブル」と震えたことはありませんか？急激な温度変化が体に及ぼす影響を「ヒートショック」といいます。

ヒートショックでは、脳血管障害や心筋梗塞など、命を落としかねない状況を引き起こす大きな要因となり、高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

まだまだ寒さ厳しい毎日が続きますので、ヒートショックから身を守りましょう。



《ヒートショックの仕組み》

場所		血管・血圧の反応	症状・病気
居間など暖房が入っている室内	ぼかぼか	血圧安定	
廊下や脱衣所	ブルブル	血管収縮	脳血管障害 心筋梗塞
トイレや浴室	寒い	さらに血管収縮 血圧上昇	
浴槽内	熱い	血管拡張 血圧低下	立ちくらみ（→けが） 意識消失（→溺れる）

《ヒートショックの影響を受けやすい人》

- 65歳以上
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
- 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
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後に入浴する

ヒートショックを防ぐための7カ条

- ①浴室は床や壁にお湯をまく、脱衣場は小型の暖房器を置いて室温を上げる
- ②お湯の温度は38～40℃のぬるめに
- ③入浴時間は5～10分の短めで
- ④入浴の前後にコップ1杯の水を飲む
- ⑤食後や深夜、早朝は入浴せず、日中の暖かいうちに入浴する
- ⑥家族は、入浴中こまめに声を掛けて意識を失っていないか確認する
- ⑦心肺の慢性疾患や高血圧の人は半身浴にする



問合せ

- 小城・三日月地区の方 おたっしゃ本舗小城北（小城市役所別館：旧改善センター内） ☎73・2172
- 牛津・芦刈地区の方 おたっしゃ本舗小城南（ひまわり内） ☎66・6376
- 小城市役所 高齢障がい支援課（西館1階） ☎37・6108