

ヒートショック

令和6年12月18日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 高橋

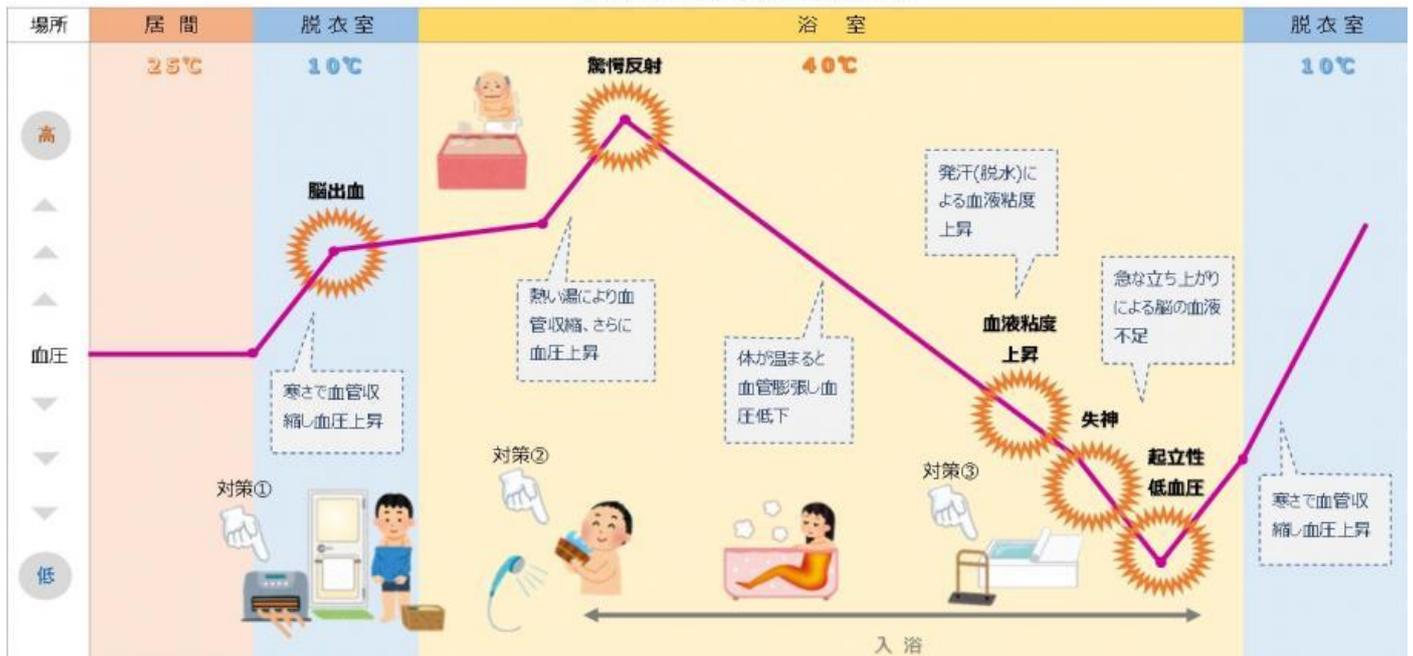
ヒートショックとは、「温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害」です。

寒い季節になり、お風呂の時間がリラックスタイムになる方も多いかと思いますが。入浴時に起こりやすいヒートショックについて、メカニズムや対策、症状や対処について確認していきましょう。

原因（メカニズム）

図のような**血圧の変化**により、一時的ではありますが、脳の血流が減少するので、めまいや立ちくらみ、一過性の意識障害などが生じます。これがヒートショックが生じるメカニズムです。ヒートショックによる意識障害が浴槽内等で起こると、怪我や死亡事故につながってしまうこともあります。

入浴時の血圧変化と疾病リスク



<https://www.pref.toyama.lg.jp/120501/kurashi/kenkou/kenkou/kj00020036.html> より引用

対策

- ☑脱衣所や浴室を暖める
- ☑入浴前に水分を補給する
- ☑食直後や飲酒後、服薬後の入浴を控える
- 飲酒後はぬるめのシャワーがおすすめです！**
- ☑入浴前に同居者に声をかける

☑意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜く

☑浴槽から急に立ち上がらないようにする

☑お湯の温度を41度以下とする

☑湯温や室温がわかるようにする

☑お湯につかる時間を10分以内にする

飲酒時は普段よりも血圧が下がっているため、血圧のアップダウンの変化の幅がより大きくなる危険性があります。『飲酒後』+『寒い季節』の入浴はより一層危険です。また、アルコールによって危機管理能力も低下しています。

症状と対処

軽度：めまい、立ちくらみ → **安静**にしてゆっくり少しずつ水分をとりましょう。

重度：失神、激しい頭痛、吐き気・嘔吐、激しい胸の痛み、ろれつが回らない、四肢の脱力感・麻痺

脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、大動脈乖離などの異変が起きている可能性があります。

- ①救急車を呼ぶ ②湯水の中に鼻と口が入らないようにあごを手で支えながら、浴槽の水を抜く
③浴槽からゆっくり体を引き上げて、横にする ④意識と呼吸がなく、可能な場合には、心肺蘇生法

特に注意が必要な方

「高齢者」

加齢や生活習慣病によって動脈硬化が進行しているため、**血圧変動による血流変化が生じやすくなっています**。また、温痛覚も鈍いため、風呂が暑くても感じにくい、室温の変化にも鈍感になるなど、**環境変化にもうまく対応できなくなっています**。

「生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）がある方」

生活習慣病があると、動脈硬化が進行しやすくなるため、**急激な血圧変化によって血流の変化が生じやすくなります**。脳や心臓の血流障害は、**脳梗塞や心筋梗塞につながります**。

「心臓病や脳卒中の病歴がある方」

心不全や不整脈、心臓弁膜症、狭心症や心筋梗塞後、脳卒中後の方など、**心臓や脳の病気があり、もともと心臓、脳血管に負担がかかりやすい状態の方は特に注意が必要です**。

急な血圧変化は、心臓や脳血管に大きな負担となるため、もともと心臓が弱っている、持病がある方はそれによって心臓や脳血管の重大な病気を引き起こしてしまう可能性が高くなります。



コラム ~冷えとむくみ~



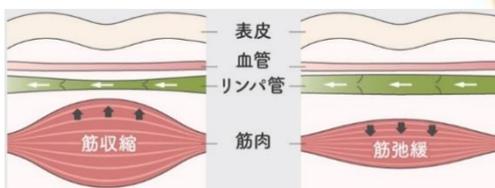
血管：あたためると拡張し、冷えると収縮します（1枚目の図参考）。

むくみの予防と解消

リンパ管：血管のようにポンプのような運動機能がなく、
周りの血管運動や筋肉の収縮・弛緩によって、**リンパ液をめぐらせて**
います。冷えると側を流れる血管の血流の流れが悪くなるため、
リンパ液の流れも滞り、むくみにつながります。

- ・ぬるめのお湯でゆったり半身浴！
- ・カイロで温め（カイロ腰の中央にある仙骨を温めるのがおすすめ！）
- ・マッサージでリンパ液を流す！ ・足首をソックスでケア
- ・身体を温める食べ物を摂る
お鍋等で野菜をたくさん摂れるとよいですね ^^
身体をあたためてくれる野菜です ↓

リンパ液：老廃物の回収や免疫機能を担う液体



しょうがたまねぎごぼう ねぎ