

# 健康ニュース 28年2月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



# [特集:冬場の入浴はヒートショックにご用心!]

凍えるような冬、“入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐ”なんていうことはありませんか？

一般的に日本では、家族が集まる居間などには暖房器具を置いて暖かくしますが、脱衣所や浴室に暖房器具を置いて暖めるという習慣はほとんどありません。このような居間などと脱衣所や浴室、そして入浴の際の熱い湯との激しい温度差が心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などによる突然死を引き起こす原因となるので注意が必要です。

## 入浴中の突然死の半数が毎年12月~2月の冬場の3ヶ月で起こっている

冬のこの時期、「暖房で暖かい居間」などと「暖房のない寒い脱衣所や浴室」との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じて転倒したり、溺れたりする危険性があります。入浴時の温度差が大きくなりがちな12月~2月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので、特に注意が必要です。東京都健康長寿医療センターの調査では、「全国で年間14,000人が入浴中に急死しており、そのうち11,000人が65歳以上の高齢者」という結果を、今年の1月20日の日経新聞にありました。

## 入浴に伴う血圧の変動

1. 寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し、血圧が**上昇(↑)**
2. 浴槽に入り熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、血圧が**急激に上昇(↑↑)**
3. 浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、さらに血圧が**上昇(↑)**
4. その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、血圧は急激に**下降(↓↓)**
5. 浴槽から上がると水圧がかからなくなるため、血圧は**下降(↓)**
6. 入浴後、脱衣所が寒いと温まった体が冷える為、熱が奪われないように再び毛細血管が収縮し、血圧が**更に上昇(↑)**

## ヒートショックの影響を受けやすい人は要注意

ヒートショックの影響を受けやすいのは、高齢者、高血圧や糖尿病の病気をもつ人、動脈硬化や不整脈のある人などです。また、肥満気味の人や呼吸器官に問題があり睡眠時無呼吸症候群などをもつ人など、“**熱い風呂へのいちばん風呂**”**“飲酒後の入浴”**はできるだけ控えましょう。

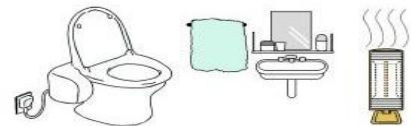
## ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？

1. 脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖めておくことで、脱衣所との温度差をなくす。
  2. 浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、居室と浴室を暖めておく。
  3. 浴室にはすのこやマットを敷き、入浴時の体温低下を防ぐ。  
→1+2+3=急激な温度差が生じないように『サーモフリー』を意識しましょう。
  4. 湯船に入る前に、手や足など末端の部分から、かけ湯をして徐々に体を温めていく。
  5. いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく。
  6. 入浴時間は10分くらいに留め、41℃以下のぬるま湯で、ほんのり汗ばむ程度にする。
  7. 浴槽から出るときは、急に立ち上がらない。
  8. 飲酒後の入浴は避ける。
  9. 入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する
- 多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっこりと一息つく時間を楽しんでいる方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。

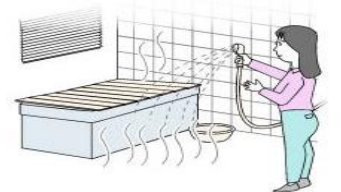
でも、お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている方にとって、冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。ご家族と同居している方は、日中に入浴するようになり、入浴前にご家族に一言かけておくことで、安心です。ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう〜」「大丈夫ですか〜」などの定期的な声を心掛けることで浴室での事故を未然に防ぐことができます。

## ヒートショックの予防法

- 浴室や脱衣所、トイレに暖房器具を置く



- 入浴20分前からシャワーで湯をだし、浴室を暖めておく



- 浴槽のふたはあけ、洗い場にはマットやスノコを敷く

