

みんなちがって、みんないい



## 冬場に多発！！ヒートショックにご用心

こんにちは。看護師 吉野です。寒い季節になり、お風呂がリラックスタイムとなっている人も多いのではないのでしょうか？ところが、そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に。冬場はヒートショックが多く発生する時期でもあり、注意が必要です。

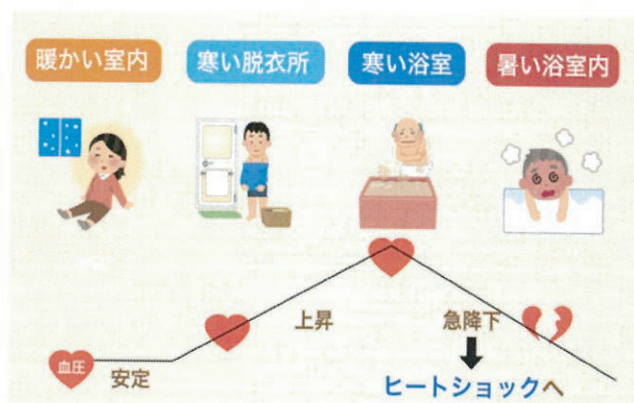


### 【ヒートショックって何??】

暖かい部屋から寒い部屋への移動や急激な温度変化によって血圧が急激に上下することが原因で失神や不整脈の他、心筋梗塞や血管の病気を引き起こします。ヒートショックを起こしやすいのは冬場のトイレ・洗面室・浴室などがあります。

### 【ヒートショックを予防するお風呂での対策】

- 脱衣所と浴室の温度差を小さくする
  - ・脱衣所は小型のヒーターなどを導入する
  - ・浴室は入浴の少し前に風呂の蓋を開けておく
  - ・浴槽に湯を張るときに、高い位置からシャワーで湯を注ぐ
  - ・家族がいる場合、2番目以降に入る
  - ・脱衣所や浴室がそれほど冷え込まない日中に入浴する
- 湯船に浸かる際と出る際はゆっくり動くことを心がける
- お風呂の温度は 41 度以下(38~40 度がより好ましい)、湯につかる時間は 10 分までを目安に
- 食後すぐ、飲酒後の入浴は避ける



食後 1 時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなっています。

入浴も相まって血圧が二重に下がり危険な状態になるため、

飲酒後の入浴は避ける、食後 1 時間程度はインターバルをあげましょう

- 入浴前にコップ 1 杯分の水分補給
- 家族に声をかけてからお風呂に入る



### 【ヒートショックを予防するトイレでの対策】

- 暖房器具を設置する  
最近では人感センサー付き暖房器具や天井照明一体型の暖房器具も増えています。  
また、冷たい便座は身体をすくませます。便座カバーや暖房便座を利用して身体が冷えるのを予防しましょう。
- 高齢者は寝室をトイレの近くに作る  
高齢者は若い人よりもトイレが近く、夜間に頻繁にトイレに行くことも多いです。  
特に冬場は寒い廊下を通過して、トイレに行くまでに身体が冷えるおそれがあるためです。
- 排便の際にいきみすぎない  
いきむと心臓に負担がかかり、血圧が一時的上昇します。一方で、排便後は血圧が急激に下がります。  
短時間で血圧が目まぐるしく変動するため、ヒートショックのリスクが高まります。  
排便時のいきみ過ぎを防ぐには普段から便秘対策をしておくことも大切です。