

訪問看護新聞 1月号

グレース訪問看護ステーション城南

寒暖差が突然死を招く「ヒートショック」について

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する等によって起こる健康被害。

失神、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こす。特に冬場、高齢者に多いのが特徴。

多いのが
風呂場！！



寒い脱衣所で衣服を脱いだとき、急激に体表面全体の温度が10度程度下がると、身体に寒冷刺激が起きます。すると、血管が収縮し血圧が一気に上昇します。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こすといわれています。

さらに、暖かい湯船につかると血管が拡張するため、急上昇した血圧が反対に急低下してしまいます。この急激な血圧低下で一時的に脳内に血液が回らなくなり、失神を起こします。湯船で失神する事で意識がないまま溺れて亡くなるケースは少なくありません。

ヒートショック対策

脱衣所では暖房器具を設置したり、断熱材やカーテン・内窓を設置・有効活用したりすることで屋内での急激な温度差を回避します。

浴室の場合、浴槽のフタを外した状態でお湯を沸かす、高い位置においたシャワーでお湯を張ることで浴室内に湯気を立たせ室温をあげておく工夫などが有効です。

食事直後1時間は食べ物を消化するために血流が変化し、脳に回る血流量が減ります。また、飲酒時は血管が拡張し、一時的に血圧が下がりやすくなっています。食事直後や飲酒時は入浴を控えてください。湯船の温度設定は41℃以下。寒いからといって高く設定すると湯船と浴室内の温度差が広がってしまうので危険です。