



STOP HEAT SHOCK

ヒートショックのメカニズムとは？

お風呂からなかなか出てこないと思っていたら中で倒れていた、冬の時期になるとそういった事例が多く起こります。こうした冬場の入浴事故には**ヒートショック**が深く関係しているといわれています。

ヒートショックの対策をするには、あらかじめそのメカニズムを知り、対策を取っておくことが大切です。そこで、今回は、ヒートショックはなぜ起こるのかというメカニズムについてやどのような対策があるのかについて詳しく解説します。

ヒートショックはなぜ起こるの？

日本医師会の見解では、ヒートショックとは

「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。

気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。過去には入浴中の急死者数は約19,000人と推計されたこともあり、その原因の多くがヒートショックだといわれています。

そもそも、ヒートショックはなぜ起こるのか、メカニズムはどうなっているのでしょうか。

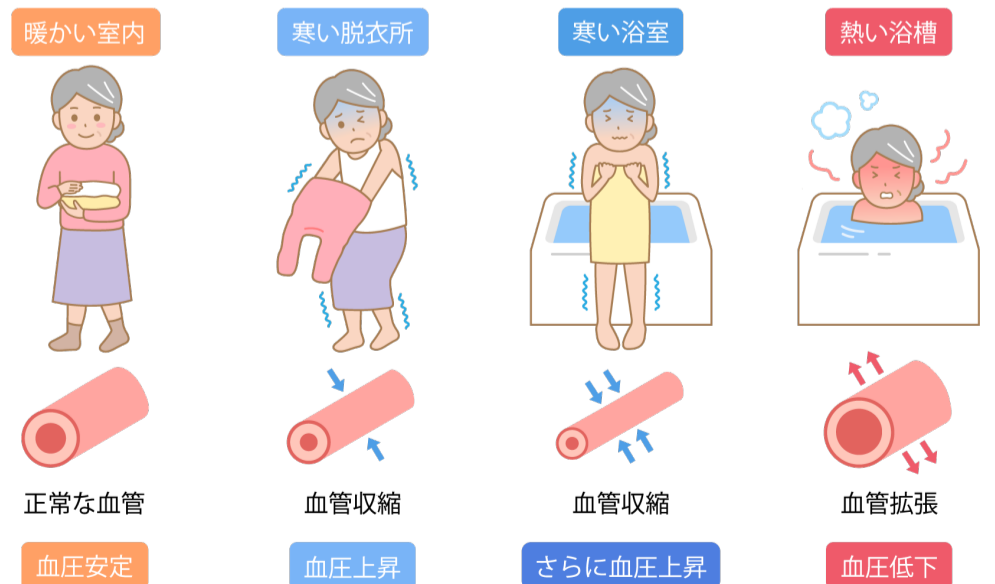
例えば、冬場は長時間暖房の効いた部屋の中にいることが多いですが、住宅の断熱性能によっては浴室や脱衣室は外の気温とほぼ変わらない寒さになります。

暖かい部屋からお風呂に入ろうと部屋を出ると、自律神経の働きにより体が外気の寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上がります。

しかし、お風呂に入って浴槽に浸かると、今度は浴槽の熱いお湯に対応しようとして血管が広がり、血圧が下がることとなります。浴室へ向かう際に上昇した血圧が、熱いお湯に浸かることで一気に低下してしまうのです。

このように、寒い日の入浴は血圧の変動を短時間に繰り返します。

これがヒートショックのメカニズムといわれています。



医療情報を
“もっと” 手軽に **“GET!”**
LINE インスタ登録してね！

みんなの健康塾ちゃんねる



公式LINE
友だち登録は
こちらから！



公式Instagram
フォローはこちらから！

ヒートショックの症状とは？

ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で済みます。その場合、動かずに安静にしていれば症状がおさまります。

しかし、重度の場合には失神や心臓発作などの意識障害を引き起こすこともあります。

さらに、最悪の場合には脳卒中や心筋梗塞につながるため、症状が重い場合にはすぐに救急車を呼ぶことが大切です。

ヒートショックは11月から2月の間に起きやすいとされています。この時季は全国的に気温が低下し、暖房の効いた室内と外気との温度差が大きくなるからです。

また、寒さによって長風呂になってしまうことが多いのも理由のひとつです。



ヒートショックが発生しやすい場所とは？

一般的に、家の中で特に浴室とトイレでヒートショックが発生しやすいといわれています。伝統的な日本家屋では、浴室とトイレが北側に設置され、暖房設備が設置されていないことも多いため、冬場は浴室とトイレの室内温度が低い状態になりやすいからです。

床がタイル張り等で冷たくなっている場合、体感温度はさらに下がります。

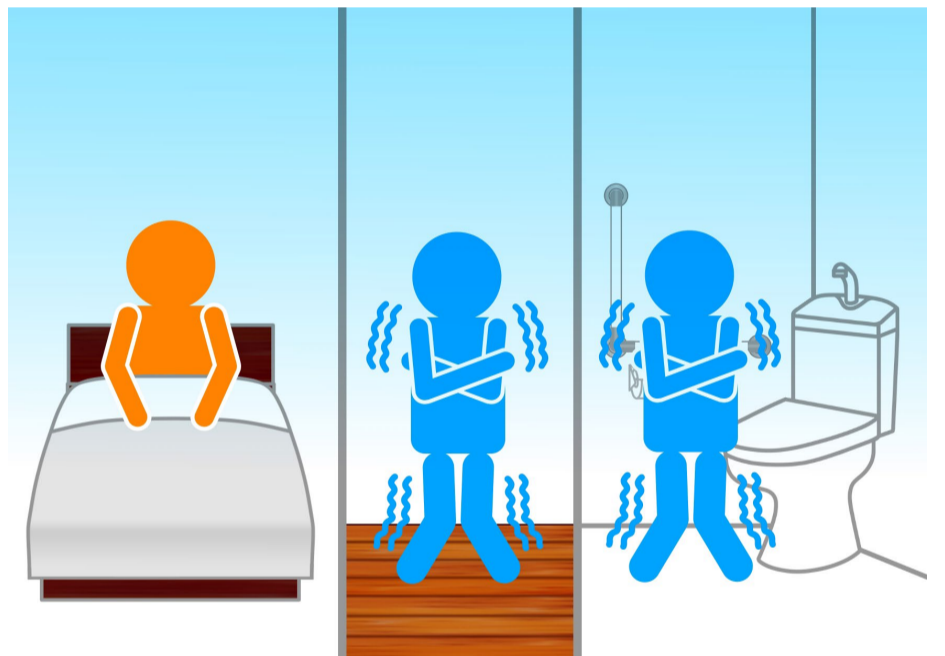
加えて、浴室やトイレでは服を脱ぐ必要があるため、体がより寒さの影響を受けやすいのです。

もちろん、浴室やトイレでなくても、10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険です。

例え、ほんの短時間の外出であっても、暖かい室内から寒い外に出るときはしっかり防寒をすることが大切です。

特に首周りには太い血管が通っており、温度変化の影響を受けやすいため、タートルネックの服を着たり、マフラーを巻いたりすることで対策することが効果的です。

冬の寒さが厳しい北国の方が事故件数が多いのではないかと思う人もいらっしゃるかもしれませんが、実際は北国では浴室やトイレの暖房設備が整っているなど、ヒートショック対策が充実している家が多く、そのことからヒートショック事故が少ないといわれています。むしろ寒いイメージの少ない地域の方が高齢者の入浴中事故件数が多い状況なので、ヒートショックは正しい知識と対策を取れば避けることができるといえるでしょう。



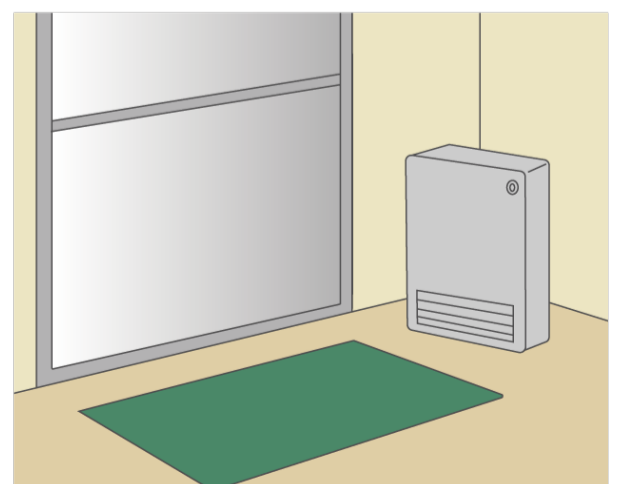
しっかりと対策を行おう！

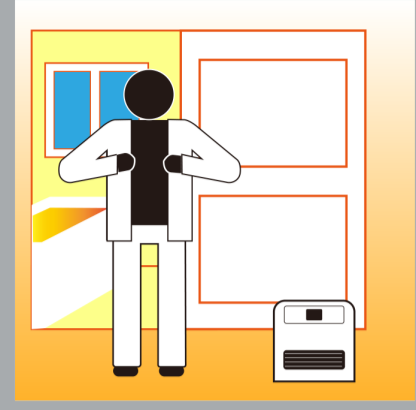
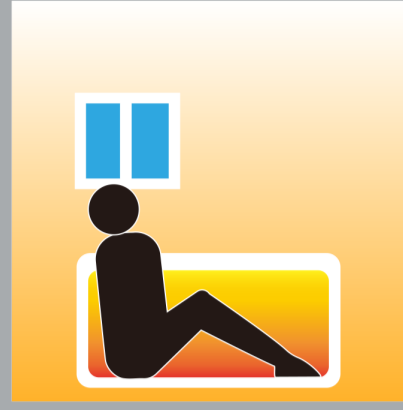
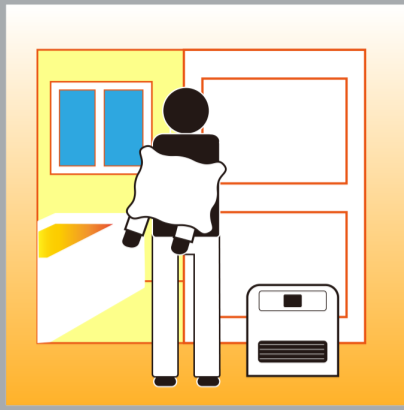
ヒートショックを避けるには、ヒートショックのメカニズムを理解した上で、あらかじめ対策を取っておくことが大切です。

心配な人は浴室や脱衣室、トイレに電気ヒーターなどの暖房設備を設置するようにしましょう。

非居室にも暖房を設置することで、冬場の居室との温度差をかなり軽減できます。また、浴槽にお湯を張る際にはシャワーで給湯して浴室を暖めるのもおすすめです。

浴槽のふたを開けておくのもひとつの方法で、足裏が冷たくならないよう、脱衣室の床にマットを敷くのも良いでしょう。





急激な血圧変動を避けるために、お風呂の入り方にも気をつけましょう。高齢者や血管機能に問題を抱えている人は、浴室内の温度が低い状態のままの冬場の一番風呂は避けた方が無難です。一人暮らしの場合は入浴時間を日没前にすると良いでしょう。日没前であれば日没後よりも室内と浴室との気温差を低くおさえられます。また、生理機能は午後2時から4時にかけてもっとも活発になるといわれています。そのため、その時間帯に入浴すれば血圧の変動によるショックに耐えやすくなるでしょう。

さらに、**夕食後よりも夕食前**に入浴するよう心がけることが大切です。食事をすると、消化活動のために血液が胃に集まってしまうため、食後1時間以内は血圧が下がりやすくなります。食後に血圧が過度に低下する状態を食後低血圧と呼び、めまいや失神などの症状がみられ、特に高齢者や糖尿病の人に多いとされています。この食後低血圧が冬場にはヒートショックの引き金となってしまうことも多いため、注意しましょう。

入浴時の血圧低下をおさえるためには、**お湯の温度を低くしておく**のもひとつの方法です。42度よりも高い温度のお湯に浸かると心臓に負担をかけてしまうということが広く知られています。湯船のお湯は38～41度の間に設定しておくことが大切です。入浴する際にかけ湯をするのも良いでしょう。いきなりお湯に浸かるのではなく、手や足といった心臓に遠い部分から少しずつ体を温めていくことで温度上昇による心臓への負担を軽減できます。また、首まで浸かると心臓の負担が大きくなってしまいますので、浴槽に浸かる際にはお湯を胸の辺りまでにしておきましょう。

ヒートショックのメカニズムを知った上で、冬場は特にヒートショック対策することを意識してみてくださいね。

特に高齢者はご注意を！

高齢になると、血圧を正常に保つための機能が低下する傾向があります。そのため、激しい寒暖差による血圧の変動の際、血圧を正常にコントロールできなくなってしまう可能性が高いです。

つまり、**すべての高齢者はヒートショックのリスクが高いと考えておいた方が良いでしょう。**

「自分は元気だから大丈夫」という過信は命に関わる重大な事故につながりかねません。

特に入浴時、熱いお湯を好む人や普段から立ちくらみやめまいを起こしやすい人、普段の生活では気にならなくても浴槽から立ち上がる際、立ちくらみやめまいを起こすことがあるという人はヒートショックのリスクが高いと考えられるため、特に注意しておくことをおすすめします。

また、高齢者は温度変化に対する感覚が鈍くなる傾向にあるため、実際よりも寒さや暑さの変化に気づきにくいといえます。そのため、感覚的には寒くなくても、体はすでにヒートショックを起こしてしまっているということも十分にあり得ます。

普段から血圧が高めの高齢者は、さらに血圧を正常に保ちにくいいため、ヒートショックになりやすい状態だといえます。加えて、住宅が古い場合、隙間風が入りやすかったり、断熱性能が著しく低いということも十分に考えられます。この場合、部屋間の温度差が激しかったり、浴室が冷え込みやすかったりするため、古い住宅に住んでいる高齢者は特に注意が必要です。



倒れている人を見かけたら・・・

- 1 自分の安全
→マスク・(手袋)
- 2 活動する場所の安全
→危険な人・危険な物・危険な場所ではないですか？
→他の人の安全



助ける前に
自分の安全確保を
一番に！！

声をかけてみましょう

- 1 意識の確認
→両肩を叩きつつ音量を上げて3回声をかけましょう
→意識がある可能性もあるので、突然の体動には注意が必要！！



呼びかけに反応がなかった場合

- 2 周りの人に助けを求めましょう →助けが来たら・・・119番通報、AEDの依頼

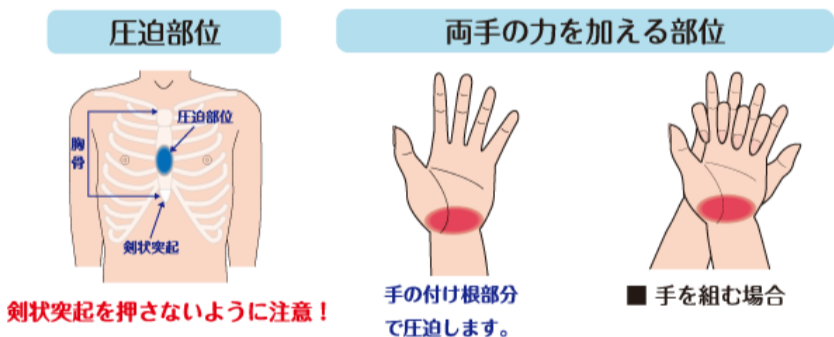
呼びかけに反応しない・・・

- 3 呼吸の確認
→自分の耳を患者の鼻・口の上へ
目線は胸部、腹部を見ましょう
→通常通りの呼吸をしているか
確認しましょう

口をパクパクするだけの呼吸
鼻は動いているが胸は全く上がっていない場合…
これは通常の呼吸ではない！

死戦期呼吸
(下顎呼吸・鼻翼呼吸・あえぎ呼吸)

胸骨圧迫



胸骨圧迫手技

- ・強さ：5センチ以上
- ・速さ：100～120回/分程度
- ・行うときは絶え間なく



大事なことは・・・
強く・速く・絶え間なく行うこと！！

AED使用手順

- ・電源を入れる
→蓋を開けるだけで電源が入るものと、電源を入れるものがある
- ・パッドを貼付
- ・周囲、自身の安全確認！！
- ・電気ショックボタンを押す

注意事項

- ・雨、汗の水滴
- ・ネックレスなどの金属類
- ・湿布などの貼付剤



救急隊への引き継ぎ

- ・年齢 ・性別 ・名前 ・発症時間
- ・既往歴
- ・AEDの使用状況 (電気ショックの回数)



緊急事態の時こそ
情報を大切にしていきましょう！

動画もご覧ください

