

# ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第18号 令和3年11月発行  
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210

## ヒートショックによる入浴事故を防ごう

寒い脱衣所に行くと血管が縮んで血圧が上がり、そのまま冷えた浴室に行くとさらに上昇します。この状態で熱めの浴槽に浸かると、温まって血管が広がり、今度は血圧が下がってしまいます。この急激な血圧の変化でショック症状が起きてしまうことを「ヒートショック」と言います。ヒートショックは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差で、血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険があるため注意が必要です。



※3 出所: 梶原裕 九州芸術工科大学 (現:九州大学芸術工学研究院)

ヒートショックは 65 歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいです。2015 年の厚労省研究班の調査では、入浴中に亡くなった人は年間で 1 万 9000 人以上と推計され、その多くにヒートショックが関係していると考えられています。これは交通事故死者数の 4 倍以上とされています！

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあります、これが入浴中に起きると溺水事故につながると考えられています。

トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所では注意が必要です。

## <入浴中の溺水事故を防ぐために >



脱衣所は暖めておく



浴槽からは  
ゆっくり立ち上がる



食後・飲酒後は  
入浴禁止



入浴前に家族に一声掛けておく

入浴時間が長い  
全く音がしない  
大きな音がした



高齢者の入浴中は注意しておく

資料：消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故リーフレット」より引用

### ポイント1 入浴前に脱衣所と浴室を暖めておく

暖かい部屋から脱衣所に移動した際の温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。浴槽にお湯が溜まっている場合は蓋を外しておくことで浴室の温度を上げることができます。また、シャワーを使って給湯することで浴室の温度が15分間で10℃上昇します。浴室の床にマットやスノコを置いておくことも有効です。

### ポイント2 お風呂の温度は低めの設定

お風呂の温度が42℃以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。また、入浴する際は手や足などの心臓から遠い場所に向け湯をして体をお湯に慣れさせましょう。首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけるので、浸かるとしても胸のラインくらいにしましょう。

### ポイント3 ゆっくりとお湯から出る

お湯に浸かっているときは、体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。お風呂から出るときは、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。降圧剤内服中の人は特に注意が必要です。また、飲酒後は血圧が下がることが知られていますので、飲酒後の入浴は控えましょう。入浴前は水分を摂取しておきましょう。