

秋も深まりだんだん気温が下がってまいりました。

これから冬に向け「ヒートショック」の危険性が高まります。

ヒートショックとは、温度の急な変化によって血圧が大きく変動し失神、脳卒中、心筋梗塞等体に影響をきたすことを言います。特に気温の下がる12月～2月に入浴時や夜間にトイレへ起きた時などは特に注意が必要です。

では、どのようにしてヒートショックは起こるのでしょうか？

例えば入浴時、温かい脱衣所で服を脱ぎ、寒い浴室に入ると寒さで交感神経が働き、血圧が上昇します。特に高齢者は、この血圧が急激に上がった時に脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなります。また寒い浴室から急に温かい湯船に浸かるのも危険です。湯船に浸かった瞬間、縮んだ全身の血管が急激に緩むことで、血圧が急激に下がるからです。通常であれば、こうした血管の収縮・弛緩に対し、心臓で調整し、血圧の変動を抑えます。しかし、心臓の弱ってきた高齢者や基礎疾患のある方(高血圧、糖尿病、不整脈などのある人)うまく調節できず、ヒートショックを起こす危険性が高まります。

●ヒートショックが起こった場合の症状は？

- ・脈が速くなり動悸がする
- ・激しい頭痛
- ・胸の痛み
- ・意識が遠のく

など

●家族がヒートショックを起こした場合の対処は？

- ・救急車を呼ぶ。
- ・意識や呼吸の有無等、状態を観察する。
- ・意識や呼吸が無い場合、救急車到着まで人工呼吸や

心臓マッサージを行う。

- ・いびきや嘔吐がある場合極力頭を動かさない。(脳血管疾患の可能性ある)
 - ・嘔吐がある場合、吐しゃ物が喉に詰まらないよう、ガーゼなどを手に巻いて掻き出す。
- など

●予防策は？

- ・浴室と脱衣所の温度差を少なくするため入浴前に浴室を温める。(浴室暖房の使用や、シャワーを高い位置からしばらく出しっぱなしにして浴室全体を温める)



- ・ 脱衣所やトイレに暖房器具を設置する。
- ・ 浴槽のお湯の温度は38～40度のぬるめにする。
- ・ 入浴前に家族に一声掛ける。(長い時間出てこない時は、見に来てもらう)
- ・ 入浴前に水分を摂る。
- ・ いきなり湯船に入らず、かけ湯をしてから入る。
- ・ 長湯をしない。
- ・ 深酒をしたときは入浴を避ける

このようなことに注意をしながら、これから来る冬を健康に過ごしてください。

キト一薬局高浜店