



ヒートショックってなんだ？

国保京都丹波町病院 水曜日の総合内科外来
和知診療所 月、木曜日の総合内科一般外来担当
の なか こう いち
桒中 広一 医師

「ヒートショック」という言葉を聞かれたことはありませんか？テレビや新聞などでよく取り上げられていますが、なんだか曖昧で不安になる言葉ですよね。実際に何をすれば危険を回避できるのでしょうか。

ヒートショックは幅広い概念で、住居の部屋などの寒暖差により血圧が変動し体調に変化を来すことをいいます。中でも危険なヒートショックは冬場の入浴中の「熱中症」です。事故が起きてしまうのは湯船に浸かっている間に「熱中症」になってしまって、のぼせて意識を失ってしまい、そのまま溺れてしまうことがほとんどなのです。

寒い脱衣所で血管が細くなり、一気に熱い湯船に入ると血管が広がると血圧が急に下がってしまい、気を失って溺れてしまいます。

脱衣所の気温が18度以下であること、湯船の温度が42度以上であること、また10分以上入浴すること、年齢が65歳以上であることが危険因子といわれています。



寒い冬だからこそ熱々のお風呂に入りたくなりますが、

①お風呂の温度は41度以下にしておく

②湯船には10分以上浸からない

③脱衣所に暖房器具を置く、カーボンヒーターが有効と言われています

④一人の時はシャワーや溺れないように半身浴にしてみる

⑤お風呂に入る前後でしっかりと水分補給をしておく

といった対策が有効だといわれています。

ご自身を守るために、ぜひできることから試してみてください。

