

我孫子市民体育館 健康豆知識 2021/12

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
寒い時期の楽しみの一つといえばお風呂ですね。温泉旅行にも行きたくなる季節です。
冬の露天風呂…最高！！しかし、冬のお風呂には思わぬ危険が潜んでいます。
安全にお風呂や温泉を楽しめるよう今月は『ヒートショック』についてご案内します。

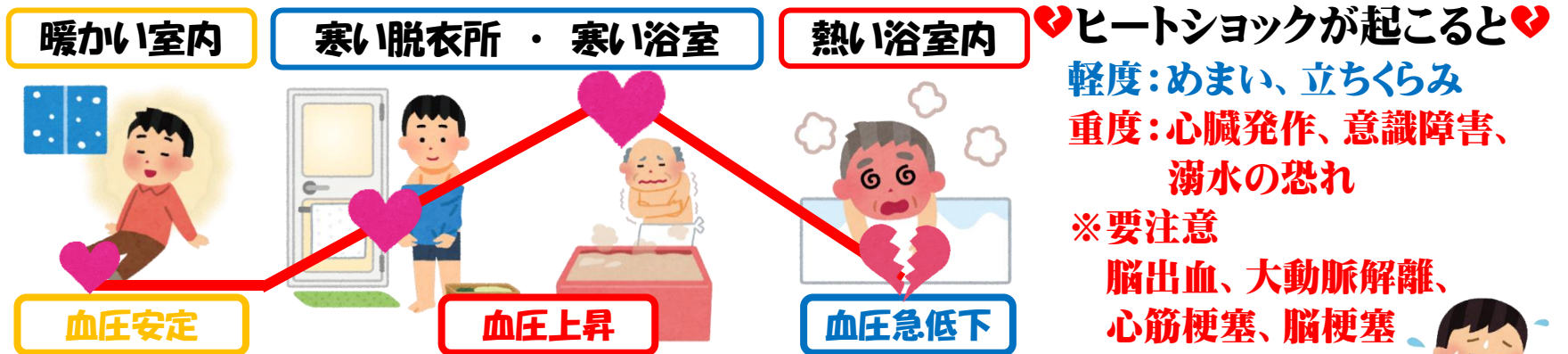


これからの季節に激増する「ヒートショック」とは？

ヒートショックとは、急な気温・温度の変化により、血圧が急激に上下して心臓や血管に大きな負担がかかることで起こるショック症状のことです。令和元年度のデータでは、交通事故で亡くなった方が約3000人であったのに対し、ヒートショックに関連して亡くなった方は約5000人！なんと、交通事故よりも多いのです！！

ヒートショックによる症状は、軽度であれば胸辺りがギューとなる感覚やめまい、立ちくらみですみます。その場合は動かず安静にしていれば症状が治まることがほとんどです。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最悪の場合には脳卒中や心筋梗塞につながることもあります。**症状が重いと感じた際にはすぐ救急車を呼びましょう。**

ヒートショックは11月から2月に起こりやすく、トイレや脱衣所、浴室で起こることが多いです。中でも入浴中の事故が非常に多くご高齢の方は特に注意が必要です。下の図は家のお風呂で起こりうるヒートショックのメカニズムです。



ヒートショック予防をしよう！

では、冬場の入浴の際にヒートショックを起こさない様にするためには、どのようなことに気を付ける必要があるのでしょうか。ここでは安全に入浴するためのポイントをご紹介します。

①脱衣所や浴室は暖かく！

脱衣所や浴室を暖め、急激な血圧の変動を減らしましょう。浴室暖房や、脱衣所に簡易的な暖房機を置いたり、浴槽の蓋を開けておくなどをすることで暖かい部屋との寒暖差を少なくします。

お湯の温度は41℃以下がおすすめです。



②入浴時は家族に一声！

入浴は家族がいるときや冷え込まない日中にしましょう。家族にひと声かけ、あまりに長風呂の際は気かけ、声をかけてみましょう。公衆浴場や銭湯の利用などもおすすめです！



若くても油断禁物！
温度の差や飲酒などの条件が揃えば、30代でも起こりうることです。油断はせずに、血圧の急激な上下には気をつけましょう。
☆かけ湯も予防に有効です！

③飲酒後のお風呂は控える！

飲酒後は血圧が下がります。入浴中も血管が広がり血圧が下がります。飲酒後の入浴は二重に血圧が下がりやすく危険です！

また、飲酒後の入浴は脱水症状を引き起こす可能性もあるため、控えるようにしましょう。



④入浴前に血圧測定！

高齢者の場合、血圧が高くて体調が悪くても気付きにくいので、入浴前の血圧測定を習慣にしましょう。体調を知る目安になります。
厚生労働省にて推奨されている血圧の目安は収縮期血圧140未満 拡張期血圧90未満です。上の目安を超えるとI度高血圧になります。入浴事故が起こる危険性も高まります。



安全にお風呂を楽しむために

お風呂は湯舟につかることで心と体を癒してくれます。血管が広がり、血液の流れが良くなることで、新陳代謝が活発となり、疲労回復やリラックス効果をもたらします。ヒートショックは危険ですが、お風呂による健康効果はとて絶大です。毎日の入浴は要介護のリスクを下げられるというデータもあります。2017年から日本気象協会は、ヒートショックの危険度を「警戒」「注意」「油断禁物」の大きく3段階で示した「ヒートショック予報」をホームページ「tenki.jp」で公開しています。こちらもぜひご活用してみてください。最後に、これから冬にかけて家の中でも冷え込みや温度差が生じやすくヒートショックが起こりやすくなります。安全に配慮し入浴することを心がけましょう。

