

## 防ぎたい！ヒートショック

これからの季節、気温がぐっと下がります。特に入浴の際は、急な温度差で血圧が上下して、体調不良を引き起こす「ヒートショック」に注意が必要です。安全対策を知っておきましょう。

### ◆血圧変動は命の危険もあります

ヒートショックは、医学的な定義はありません。温度差によって、血圧が急激に変動することで引き起こされます。

例えば、暖房のきいた暖かい部屋から、寒い脱衣所で裸になり、冷えた浴室に入ると、血管が収縮して血圧が上昇します。さらに風呂の湯につかると、体が温まって血管が拡張し、血圧が急低下します。血圧の急な変動によって、意識を失って湯船で溺れたり、脳梗塞や心筋梗塞を発症したりする危険があります。

消費者庁が人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽で溺死した人は、2016年に5138人です。うち約9割が65歳以上の高齢者でした。

地方独立行政法人「東京都健康長寿医療センター」は、11年に全国で約1万7000人が入浴中に急死したと推計しています。その大半が冬場でした。

同センター元副所長で、「多摩平の森の医院」（東京）の高橋龍太郎院長は「特に高齢者は血圧が変動しやすく、体の機能が低下していてヒートショックを起こしやすい。注意と対策が必要です」と指摘しています。

### ◆浴室を暖めておきましょう

高橋院長は、入浴時のヒートショック防止策として3点を挙げています。

まず、浴室や脱衣所を十分に暖めることです。暖房器具などを使い、室温は20度を目安としましょう。体感温度に任せず、温度計ではかるようにして下さい。風呂の湯気で浴室全体を暖めたり、シャワーヘッドを高い位置に固定してお湯を出したりするのも良いそうです。浴室に窓がある場合はあらかじめ閉めておきましょう。

さらに、浴槽の温度は41度以下に設定し、長湯は避けます。湯温が設定できない場合は温度計で測りましょう。

### 湯気やシャワーで浴室を

暖める



湯の温度は  
41度以下にする

最後に、飲酒の後は、入浴を避けましょう。

高橋院長は「高齢者が多く住む古い住宅は断熱性が低いため、冬場は冷えやすく、暖房のある部屋の温度の差が大きいです。暖房をつけるなど浴室をリフォームするのも効果的でしょう」と話しています。



飲酒後の入浴は避ける

### ◆危険度を伝える予報があります

日本気象協会は今月からインターネットで「ヒートショック予報」<https://tenki.jp/heatshock/>を提供しています。東京ガスと共同で開発しました。

予想される気温と、標準的な住宅内の温度差などを想定し、ヒートショックの危険度を「警告」「注意」「油断禁物」の3段階で知らせるものです。全国約1900地点の7日先までの予報をパソコンやスマートフォンで見ることができます。

東京ガスの浜田結子さんは「ヒートショックの認知度は低い。入浴はリラックスできる楽しい時間でもあるので、高齢者の家族は声をかけたり、安全対策を教えたりしてください」と呼びかけています。

## 忘年会のご案内

恒例の忘年会は、12月1日（土）17：40から松野の【うちだ】で行います。よろしくお願いたします。