



ヒートショックについて



ヒートショックとは…

冬の寒い時期に暖房の効いた暖かい部屋から廊下やトイレなど寒い場所への移動など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することが原因で起こります。

特に、ヒートショックによる入浴中死亡者数は交通事故死亡者数の4倍と言われ、予防に向けた対策が必要です。

ヒートショックの危険性が高い人

■高齢者

元気な方でも血圧が変化しやすく、体温を維持する生理機能も低下しています。

■高血圧の方

血圧の急激な変動による低血圧がおきやすく、意識を失うおそれがあります。

■糖尿病や脂質異常の方

動脈硬化が進行している可能性があるため、血圧の変化に注意が必要です。



予防のポイント

■入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

■お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

■浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

■アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

■入浴前に同居者に一声かけて、入りましょう。



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL096(328)1083 FAX096(328)1258