富田町病院
かなえ
かわら版
第19号
富田町病院
地域支援事業部
☎090-8197-6168

「ヒートショック」にご用心！

日に日に冷え込んできました。今回は、冬本番に向けて「ヒートショック」のお話です。

「ヒートショック」とは

「大きな気温の変化によって血圧が急激に上下して、心臓や血管の病気を引き起こすこと」です。

２０１８年のデータでは、交通事故での死亡者が３０００人なのに対して、ヒートショックに関連した死亡者は４９００人にのぼります。

なぜ冬に多い？

私たちの体は寒さに対抗するために、筋肉を震わせて熱をつくりつつ血管を細く縮めることで体の熱を外に逃がさないように調節しています。

血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧が急激に上がりますが、浴槽に浸かったり、排便をすると一気に血圧が下がります。このような血圧の乱高下は、気温が下がる冬にとくに激しくなります。

高齢者は感覚も反応も「ゆっくり」

歳をとると、暑さや寒さへの感覚が鈍くなると同時に、体の反応もゆっくりになるため、ヒートショックを起こしやすいのです。

要注意は、〈浴室〉と〈トイレ〉

冬場は、トイレや洗面所、浴室と居間との温度差が１０度以上になることも多く、人目につきにくいことで発見が遅れることも。

予防のポイント

①浴室や脱衣場に暖房があるなら「お風呂前」から温めて。裸になる前に浴槽のふたを開けるのもよい
②一番風呂は避けて、浴室が暖まってから入る
③湯舟の温度は３８～４０℃
④湯舟に浸かる前に必ずかけ湯を
⑤湯舟につかるのも、上がるのも、ゆっくり動作で
⑥食後１時間は空けて入浴
⑦入浴前飲酒は禁。入浴前後にコップ１杯の水分補給がおすすめ
⑧トイレ近くを寝室に。夜中、早朝はしっかり着込んで

ポイントをおさえて、“ほっこり”“すっきり”いたしましょう。

〔富田町病院 副院長･看護部長 永久教子〕