

知って得する 健康の 知恵



急な温度差が招く、血圧の急激な変化が危険！

冬の浴室で多発する「ヒートショック」

寒い季節、入浴中に意識を失い、浴槽内で溺れて亡くなる人が年々増えています。本来、とても心地よいはずの入浴。リスクの高い高齢者や血圧が不安定な人、生活習慣病を持つ人などは対策を行い、安全な入浴を心がけることが大切です。

温度差が招く健康被害

ヒートショックとは、急激な温度差による血圧の変動によって起こる健康被害」とされています。冬場に多くみられ、高齢者に多い特徴があります。若年者でも長時間の高温入浴や飲酒後の入浴などで起こる可能性があります。

温度差は「屋内↓屋外」に限らず、住居内の「リビング↓廊下」「寝室↓トイレ」などでも生じます。なかでも冬の入浴時は、暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室に移動して衣服を脱ぎ、寒い浴室に入って熱い湯に浸かる人が多く、温度が下がったり上がったりと大きく変化します。この環境に置かれた結果、血圧は激しく変動し、立ちくらみや失神が起き

急激な寒暖差に注意！



て転倒したり、浴槽内で溺れたり、心筋梗塞や脳梗塞といった生命にかかわる重大な病気へ発展したりすることもあります。これらを予防するには、入浴習慣や住環境を見直すことが大切です。

予防するポイント

特に事故の多い入浴時について、

注意すべき点は次の通りです。少しの工夫を重ねることでヒートショックを予防できる可能性が高くなりますので、ぜひ参考にしてください。

① 脱衣所や浴室を暖めておく

暖房器具を使って空間を暖める以外にも、浴槽の蓋を外して給湯したり、高い位置からシャワーで浴槽に湯をためたりして、蒸気で浴室内を暖めることもできます。浴室以外にも、冷え込んだトイレや廊下などに対策を行うことが大切です。

② 入浴のタイミングに注意する

血圧が下がりやすくなる食直後や飲酒後、血圧に影響する薬や睡眠薬を服用した後は注意が必要です。食後は30分以上たってから、飲酒後や薬の服用後は十分時間を空け（薬は医師や薬剤師に確認を）、できれば翌朝に入浴しましょう。

③ 脱水を予防する

冬はつい長湯をしがちですが、思っている以上に発汗し、脱水症状に陥りやすくなります。血液の濃度が高まって脳梗塞などの危険も招きやすから、入浴の前後にコップ1杯の水を飲むよう心がけましょう。

④ 熱すぎず、長すぎず

浴槽の湯の温度は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしてください。最近はやりのサウナも、サウナ室内から水風呂や外気浴に移動したときにヒートショックを起こしやすくなります。体調が悪い場合はサウナを控えることも大切です。

⑤ 入浴の際は同居者に一声かける

入浴中に体調不良となった場合、早期発見が重要です。同居者に声をかけてから入浴し、時折気にかけてもらえるようにすると安心です。

監修

社会医療法人社団 三思会
東名厚木病院 救急科 医長

渡邊奈月 わたなべ・なつき

2014年東海大学医学部卒業。東名厚木病院での初期臨床研修を修了後、複数の病院で外科と救急科の専門研修を重ね、専門医を取得。2020年より現職。日本外科学会認定 外科専門医。厚生労働省麻酔科標榜医。日本医師会認定 産業医。日本救急医学会認定 救急医学専門医。