

T-P E C健康ニュース

発行：ティーベック株式会社

今月のテーマ 『冬の入浴はヒートショックにご用心』

凍えるような冬、“入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐ”なんていうことはありませんか？

一般的に日本では、家族が集まる居間などには暖房器具を置いて暖かくしますが、脱衣所や浴室に暖房器具を置いて暖めるといった習慣はほとんどありません。

このような居間などと脱衣所や浴室、そして入浴の際の熱い湯との激しい温度差が心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などによる突然死を引き起こす原因となるので注意が必要です。

入浴中の突然死は12月、1月が最も多い

冬の時期、暖房で暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になることはまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、暖かい居間から寒い脱衣所や浴室への移動、そして熱い湯船への移動という小さな動きのなかでの急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って、血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを、「ヒートショック」といいます。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因となります。たとえば、急激に血圧が上昇した場合は脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。逆に、急激に血圧が低下した場合は脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険性があります。

入浴時の温度差が大きくなりがちな12月、1月は、1年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。

【入浴に伴う血圧の変動】

- ①寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、体から熱が奪われないように毛細血管が収縮し、血圧が上昇（↑）
- ②浴槽に入り熱い湯に触れると交感神経が緊張するため、血圧が急激に上昇（↑↑）
- ③浴槽内で肩までどっぷり湯に浸かると、水圧により心臓に負担がかかり、さらに血圧が上昇（↑）
- ④その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張し、血圧は急激に下降（↓↓）
- ⑤浴槽から上がると水圧がかからなくなるため、血圧は下降（↓）
- ⑥入浴後、脱衣所が寒いと温まった体が冷えるため、熱が奪われないように再び毛細血管が収縮し、血圧が急激に上昇（↑↑）

ヒートショックの影響を受けやすい人は要注意！

ヒートショックの影響を受けやすいのは高齢者、高血圧や糖尿病の病気をもつ人、動脈硬化のある人

などです。また、肥満気味の人や呼吸器官に問題があり睡眠時無呼吸症候群などをもつ人、不整脈がある人など、次に掲げるような場合もヒートショックの影響を受けやすいといわれています。

【ヒートショックの影響を受けやすい人】

- ・ 65 歳以上である
- ・ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもっている
- ・ 肥満気味である
- ・ 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- ・ 不整脈がある
- ・ 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- ・ いわゆる“いちばんぶろ”に入ることが多い
- ・ 熱いふろが好き
- ・ お酒を飲んでから入浴することがある

ヒートショックによる事故を未然に防ぐには？

冬場の入浴時の事故を未然に防ぐためには、居間と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくしておくことが大切です。また、ぬるめの湯加減でじんわり体を温めるのがいいようです。

①脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく

居室と脱衣所との温度差をなくす。

②浴槽のふたを開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく

脱衣所と浴室との温度差をなくす。

③湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく

いきなり湯船に飛び込むことは避ける。

④湯の温度を 41～42℃以下とし、高温での入浴は避け、ぬるめの湯にする

ぬるめの湯でじんわり体を温める。

⑤いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく

⑥入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする

⑦湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がり、湯船から出る

⑧飲酒後の入浴は避ける

⑨入浴の前後にはコップ 1 杯程度の水分を補給する



多くの日本人はお風呂が大好きです。特に、寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、1日の終わりにお風呂で体を温めて、湯船でほっこりと一息つく時間を楽しみにしている人も大勢いらっしゃるのではないでしょうか。

でも、お年寄りや高血圧・糖尿病などの病気をもっている人にとって冬の入浴は常に危険と隣り合わせであることを忘れてはなりません。このようなご家族と同居している人は、ご家族の入浴中に、「お湯加減はどう～」「大丈夫ですか～」などの定期的な声かけをぜひ。家族みんなのささやかなしあわせを壊してしまわないために心がけたい冬の習慣です。