



ヒートショックに気をつけて!



寒さが本格的になってきた今日この頃、温かいお風呂でゆっくり体をいやす…至福の時ですよね。そんな冬の楽しみの時間ですが、注意しないと命の危険が潜んでいる場合があります。危険を予防するためのポイントをしっかりと覚えておきましょう!

「ヒートショック」とは

“急激な温度差”によって起こる体調トラブルのことを言います。

温度差で血圧が急上昇したり、急下降したりして、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

温度差による血圧の変動

暖かい室内

居間28℃

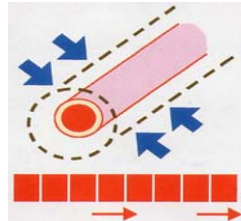
血圧安定



寒い脱衣所・浴室

脱衣所10℃
浴室8℃

急激に冷えると
血管が縮んで血圧が急上昇



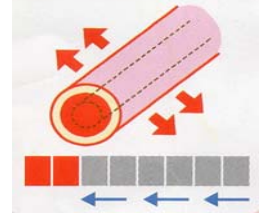
【入浴急死の例】

- ・心臓病や脳卒中が起こって「病死」
- ・心臓発作や脳卒中発作のためにバランスを崩し、床などで頭を強打して「転倒死」

熱めのお風呂

浴室
42℃以上

急に熱いお湯に入ると、
血管が広がり血圧が急降下



【入浴中急死の例】

- ・心臓発作や脳卒中発作で気を失い、浴槽内で「溺死」(入浴急死の典型例)
- ・高温浴、長湯で熱中症(脱水)が起こり、めまいや立ちくらみかして「溺死」

ヒートショックでの2大死因

【温度差】

・冬に入浴中の急死が増加するのは、気温の低下で浴槽内外の「温度差」が大きくなるためです。

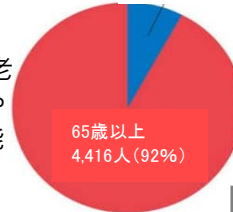
資料:東京都健康長寿医療センター研究所



【高齢者】

・高齢になると、血管の老化で血圧変動が起こりやすく、温度差への適応能力も低下します。

■家庭の浴槽での溺死者数 65歳未満388人(8%)



鹿児島県では、平成29年の入浴死者数は198人。このうち65歳以上が約9割を占めています。

消費者庁HP29:H29.1.25

ヒートショックを防ぐ8つのポイント

入浴を控えるとき

- ・食後30分～1時間以内
- ・飲酒後、アルコールが抜けるまで
- ・体調が悪いとき
- ・精神安定剤や睡眠薬などの服用後
- ・朝早くや夜遅く

入浴前は家族に声掛けを

- ・早期発見のため、家族もこまめに見に行こう。



温度と時間の目安を知ろう

- ・湯温は41℃以下、湯に浸かる時間は、10分までの入浴がオススメ。
- ・心臓に負担をかけないため、半身浴にする。



かけ湯をしよう

- ・心臓に遠いところから、足→おなか→胸の順にシャワーをかける。



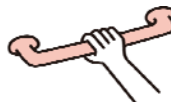
脱衣所や浴室を暖かくしよう

- ・脱衣所に暖房を入れる。
- ・浴槽のふたを開けておく。
- ・入浴前に浴室全体にシャワーをかける。



浴槽からゆっくり出よう

- ・立ちくらみを防ぐため、浴槽から上がる時はゆっくりと。



入浴後の水分補給を忘れずに

- ・水分を補給して、入浴による脱水症状を予防しよう。



転倒に注意しましょう

- ・浴槽のふたを半分だけ上げておくと、手をつけられるところを確保しよう。
- ・床が濡れているため、手すりなどにつかまらしましょう。



富山健康ラボ参照

今月のレシピ

春菊とスナップエンドウのみぞれ和え

年末年始のご馳走は肉や魚などたんぱく質中心で野菜が不足しがちです。胃腸の消化を助けると言われる大根や春菊、スナップエンドウ、食物繊維の豊富な苜蓿のなめこを使って低エネルギーでビタミンやミネラル豊富な野菜たっぷりの1品です。

- <材料> (1人分)
- 大根50g / 春菊 40g
 - スナップエンドウ 3個
 - 生なめこ20g / ゆずの皮適宜
 - a (淡口しょうゆ小さじ1/2 / ゆずの絞汁小さじ1)

<作り方>

1. 大根は皮をむいておろし大根にし、汁気を軽く切っておく。
2. 春菊は茎を除いてさっと茹で、水にさらして水気を絞り、刻んでおく。スナップエンドウは筋をとりさっと茹で、水をくぐらせる。半分に斜め切にする。
3. 生なめこは水洗いし、約2分茹でる。
4. 2, 3を1で和え、aの調味料で調味する。器に盛り、細切りにしたゆずの皮を上飾る。

栄養価: エネルギー:34kcal 蛋白質:2.2g 脂質:0.2g 食塩:0.6g



鹿児島厚生連病院健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。



鹿児島厚生連病院
平成30年5月開院!