



未然に防ぐ、ヒートショックのしくみと対策 第20回

冬場に多発！ヒートショック

温度の急激な変化によって血圧が上下することで心臓に負担がかかる、ヒートショック現象。重度の場合には、失神や心筋梗塞、脳梗塞などにもつながり、大変危険です。気温差のある11月から2月までは、ヒートショックの好発時期と言われています。ヒートショックが起こるしくみや対策を知り、思わぬ事故を未然に防ぎましょう。

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化によって、血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかる現象のことです。例えば、暖かい部屋から寒い部屋へ移動するなど、気温差の激しい場所を行き来することによって、血圧が上昇と下降を繰り返す時に起こります。

ヒートショックによる症状は、軽度であればめまいや立ちくらみで済みます。その場合安静にしていれば収まります。しかし、重度の場合には、失神や心臓発作などを引き起こし、最悪の場合には、心筋梗塞や脳梗塞にもつながることがあり、大変危険です。

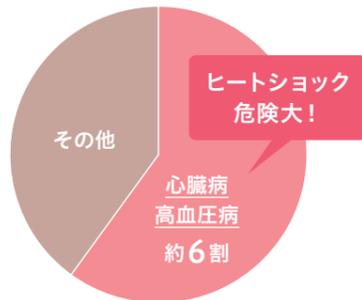
こんな人は、特に注意を

ヒートショックは、冬場、家の浴室で起こることが多く、時に死に至るケースもあります。その数は、年間約4,900人(令和元年)にのぼり、交通事故による死者数よりも多くなっています。特に、血圧変動が生じ、体温維持機能が低下している高齢者がヒートショックになりやすく、他にも、心筋梗塞や狭心症、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、心疾患がある人も注意が必要です。

桑折町民の現状

令和元年度の桑折町国民健康保険

図1：桑折町民の有病率



令和元年度 特定健診より

加入者(40〜74歳)の有病率を見ると、心臓病や高血圧症の人が、約6割もいます。また、この他に、健診で要検査となっても、受診していない人もいますので、この割合はさらに増える可能性があります。「自分は高齢者じゃないから大丈夫」と思わず、意識して対策を心掛けましょう。

▶ 入浴時に気を付けたい6つのポイント

- 1 湯はり時に、脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 入浴前に、水分を取りましょう。
- 3 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 4 浴槽から急に立ち上がらないにしましょう。
- 5 食後すぐの入浴や、飲酒後・医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 6 異常時にすぐ気付けるよう、入浴前に同居人に一声掛けましょう。

これからの時期は、部屋と浴室の温度差が大きくなり、ヒートショックが起こりやすくなります。入浴時は、一人一人が次の6つのポイントに気を付けましょう。

ヒートショックを防ぐ方法

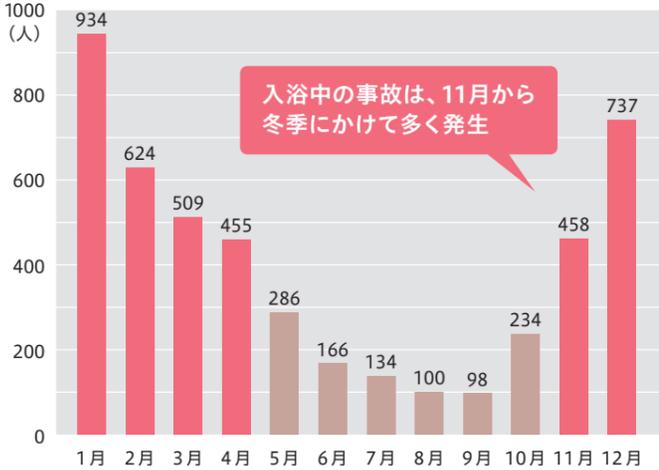
万が一の時は

高齢者は身体的にも衰えてくるため、防止対策をすべて自分で行うのは困難な場合があります。そのため、高齢者が入浴する際には、家族が状況を気にする習慣を付けるなど、同居人の日ごろからの心配りも重要です。普段の入浴時間がおよそどれくらいなのかを把握しておき、普段よりも入浴時間が長い場合には、様子

を見に行つて声を掛けるなど、万が一の事態にできるだけ早く気付けるようにする工夫が必要です。また、浴室から音が全くしない、または大きな音がした時にも、すぐに様子を見に行くようにしましょう。具合が悪くなっている家族を見つけた場合、声を掛け反応がなければ、すぐに救急車を呼びましょう。救急車を呼んだら到着までの間、できる限りの救命処置を取ることが重要です。

浴槽でぐったりしている場合にはすぐに湯を抜き、溺れるのを防ぎます。いざという時のために、救命処置の講習を受けるなどして、応急手当を身につけておくのも良いでしょう。

図2：高齢者の「不慮の事故および溺水」による発生月別の死者数



令和元年度 消費者庁調査より

思わぬ事故を未然に防ぐため、これを機に、ヒートショックについて理解を深め、自分でできる対策を行い、家庭内でも話し合ってみましょう。

何よりも大切なのは、助けたいという強い思い—— ちょっとした心掛けが命を救います

寒暖差の激しい季節となり、一層緊張が増して勤務しているところです。「冬は寒いのが当たり前。今まで何も無かったから大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、何か起きてからでは遅いのです。事前に脱衣所や浴室を暖めたり、夜間トイレへ行く時のために、ベッドの脇にすぐ羽織れるものを置いたり、冷たい床を素足で歩くことの無いようにスリッパを用意しておくなどのちょっとした心掛けも効果的です。

万が一自分自身や家族の体調が悪い場合は、「治まるまで待とうかな…」などとためらわず、119番通報してください。通信指令員が聞く内容について落ち着いて答えていただければ、より早く出動できます。

救急車が到着するまで、そばにいる人がどのような行動をとるかによって、結果は大きく変わります。いざという時に行動が起こせるよう、救命講習を受講しておくのも良いでしょう。職場や地域に出向いて講習会を開くこともできますので、ぜひ一度ご相談ください。詳しくは、ホームページにも掲載しています。



▲心肺蘇生法やAEDの使い方を練習



伊達地方消防組合
中央消防署 西分署
主任主査兼副分署長
ゆうこう
幕田 友剛さん