

12月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区

皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる

2024年もありがとうございました！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年12月1日

冬は要注意 ヒートショックのおおはなし

湯船から出たときにクラっとする…これはヒートショックの初期症状です

ヒートショックは「気温 / 寒暖差」に伴う「急な血圧の変動」により、心臓や脳の血管にトラブルが生じること。体が温かいと血管は広がり、血圧が下がります。一方で、体が冷えると血管がギュッと縮まり、血圧が上がります。ヒートショックはそれらの急激な変動によって生じます。

初期症状として「立ちくらみ」や「めまい」があり、これは脳の血管が縮まり、脳に十分な血液が送られなくなることで発生します。重度になると脳梗塞・心筋梗塞・不整脈・失神などが起こることもあり、注意が必要です。

ヒートショックのメカニズム - 気温 / 寒暖差に伴う血圧の変化 -

暖かい室内

寒い脱衣所

寒い浴室

熱い浴槽

正常な血管
血圧安定

血管収縮
血圧上昇

さらに血管収縮
さらに血圧上昇

血管拡張
血圧低下

高齢者に多い疾患ですが若い方でもリスクはあります

高血圧症・糖尿病・肥満症・不整脈などの持病をお持ちの方や、飲酒後に入浴される方、長風呂や熱いお風呂が好きな方などはヒートショックになるリスクが高くなります。

ヒートショックは『温度変化による血圧の変動』が引き金となるので、部屋から部屋への移動の際に急な温度変化をなるべく避けることが重要なポイントです。特に発生しやすいとされている浴室、脱衣所、トイレ、廊下などに暖房器具を用意し、部屋との温度差を減らすように工夫しましょう。

入浴時のポイント

浴室を暖める（入浴前にシャワーを出しておく、湯船の蓋を開けておく） お湯の温度は 41℃以下

ザブンと浸からず足から順番に 湯船に浸かるのは 10 分以内 上がる時もゆっくりと 入浴後は水分補給



実は入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方よりおよそ 2 倍* も多くなっています。自分は元気だからと過信せず、きちんと対策を行いながら毎日の入浴を楽しみましょう！

12月中旬にはヒートショックについての詳しい解説動画も公開予定です。こちらも是非ご覧下さい！

監修：川崎幸病院 救急科医師 / 部長 高橋 直樹

(*参考：消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」)

本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

