Pharmarise HOLDINGS
2023年 10月号 月刊
Pharmacy Press
薬局新聞
10
2023 October
季節の話題

ヒートショックについて

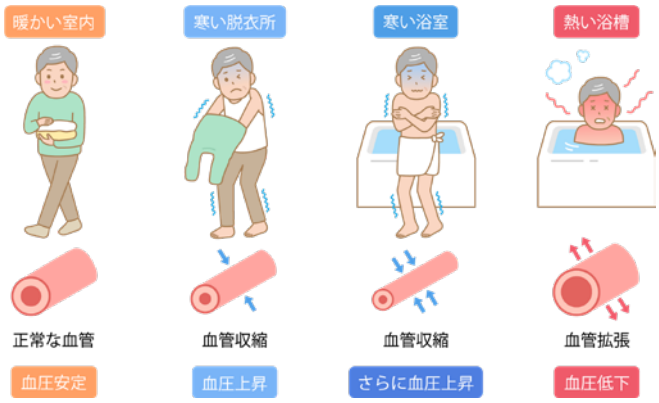
秋の終わりから冬にかけては、気温の低下に伴ってヒートショックが起こりやすくなります。ヒートショックが一因となる死者数は年間で推計19,000人とされたこともあります。

日常生活の中でヒートショックのリスクがないかを確認し、冬本番が来る前に対策をとりましょう。

ヒートショックとは

ヒートショックは、温度の急激な変化が体に与えるショックのことです。このメカニズムは自律神経の働きにあり、外気が冷たいと血管は収縮して血圧は上昇し、逆に暖かい場合は血管が広がり血圧が下がります。温度変化によって急激に血圧が上下に大きく変動することで心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながると考えられています。

その症状は、軽度であればめまいや立ちくらみ程度で、安静にしていれば症状はおさまります。しかし、重度になると失神や心臓発作などの意識障害がおき、最悪の場合には脳卒中や心筋梗塞につながります。症状が重い場合はすぐに救急車を呼ぶことが大切です。



ヒートショックのリスクを高める要素

ヒートショックは11月～2月の間に起きやすいとされています。気温が低下し、暖房のきいた室内と外気との温度差が大きくなるためです。

また住宅内でヒートショックがよく発生しているのが浴室とトイレです。この2か所には、暖房設備がないことも多く、室内温度が外気と近くなります。特に入浴する際は、脱衣時の寒さから、お湯につかる時に急激な温度変化があり注意が必要です。それ以外の場所でも、10度以上の温度差がある場所を行き来することは危険ですので、特に首回りの防寒対策をすることが効果的です。

そして、高齢者の方は特にヒートショックのリスクが高いです。高齢になると血圧のコントロールする機能が低下するためです。特に普段から血圧が高めの場合はより起こりやすい状態といえます。その他、水分不足も血圧を不安定にするためリスクを高めます。

対策

できるだけ住宅内全体の温度を均一にすることがヒートショックの対策として効果的です。そのためには、浴室や脱衣所を入浴前に暖めておくことが大切です。他にも入浴時の対策として、お湯の温度は41度以下、かけ湯をしてから入る、入浴時間は10分以内にする、といったことが挙げられます。トイレでは、便座が冷たいと体温変化を起こしやすいため、便座を暖める機能や便座カバーを利用するとよいでしょう。

また、暖房のきいた部屋では水分不足にもなりやすいです。入浴時も汗をかいているので、入浴前やトイレの後など、こまめな水分補給を心がけましょう。

【参考】 STOP！ヒートショック https://heatshock.jp/