



# からだステーション

2023年  
12月号  
荻窪接骨院  
荻窪治療室

## ヒートショック

### 温度差

ヒートショックってご存知ですか？「ああ知ってるよ。ユニクロのあったかいシャツのことでしょ？」それはヒートテックです。ヒートショックとは急激な温度変化が体に悪影響を及ぼす事で、年間約1万4千人の方が亡くなっています。これは交通事故で亡くなる数の倍の人数です。急激な温度変化による悪影響とは、例えば暖房の効いた暖かい部屋から寒い廊下になるとゾクゾクツツとしますよね？その時血管が急激に収縮し、血圧の変動や脈拍の変動を起こします。それによって心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねない危険な状態になる、これがヒートショックです。今回はヒートショックにスポットをあて、ヒートショックの原因や予防について考えて行きます。

居室間の温度差が、血圧を急変動させるヒートショックの原因です。日本のほとんどの住宅が居室間で温度が違います。家族がくつろぐリビングでは暖房をつけていて暖かい部屋になっているでしょうが、普段使わない部屋や浴室などは温度が低くなっていますよね。その温度差は約6℃から10℃はあると言われています。ヒートショックが最も起きやすいのは冬場のトイレと浴室です。浴室事故の70%はヒートショックによる循環器系障害で、そのほとんどが高齢者です。温度変化による血圧の急変動に、身体が耐えられないのです。

### 入浴時の血圧変化

夏と冬の入浴時における血圧の変化を調べたところ、夏の浴室温度が25℃で入浴し

た場合は、血圧にほとんど変化が見られませんでした。これに対して冬の場合、入浴前から洗浄後にかけて血圧が40mmHgも上がりました。次に浴槽に入ると一気に血圧が下降し、入浴を終えて脱衣室に出ると再び血圧が上がります。このような急激な血圧の変動が血管に大きな負担をかけるのです。この実験の協力者は最高血圧120mmHgの健常者でしたが、高齢者や血圧の高い方の場合は、ヒートショックによる浴室事故の危険性が更に高まってしまいます。

### ヒートショックの影響を受けやすい人

ヒートショックの影響を受けやすい人は高齢者や血圧の高い人、糖尿病の人、動脈硬化のある人などです。肥満

気味の人や呼吸器に問題があり、睡眠時無呼



お酒を飲んで  
お風呂に入っちゃダメ！

吸症候群を持つ人、不整脈がある人などもヒートショックの影響を受けやすいとされています。また、熱いお湯が好きな人や一番風呂に入る人、お酒を飲んでからお風呂に入る人もヒートショックのリスクが高まります。

### ヒートショックの予防法

それではヒートショックを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？お風呂の入り方を見てもみましょう。

#### 食後すぐのお風呂は避ける

食事をしたすぐあととは血液が消化器官に集まるため、血圧が下がりやすくなっていますので、入浴は食後1時間以上経ってからにしましょう。

#### 入浴前に降圧剤やアルコールを飲まない

アルコールは血管を拡張する働きがありますから、一次的に血圧を低下させますし、降圧剤は当然血圧を下げますから、入浴前には避けましょう。

### 入浴前後に水分を補給する

入浴による発汗で体内の水分が失われてしまふのを防ぐため、入浴の前後には水分を補給しましょう。体内の水分が失われると血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を起しやすくなります。



### 脱衣室を温める

ヒートショックの原因は居室間の温度差ですから、暖かいリビングから寒い脱衣室に入るとヒートショックの危険性が高まります。脱衣室に暖房器具を置いて温めましょう。暖房器具を置くスペースが無い場合には、ヒーター一体型照明

「ポカピタ」という商品があります。照明にハロゲンヒーターが内蔵されていて



ますから、照明をつけるとすぐに暖まります。

### シャワーで浴室を温める

浴室に入る前にシャワーを出しっぱなしにして、浴室を温めましょう。その場合お湯がもつたいたないので、シャワーのお湯を湯船に入れるといいですね。シャワーのお湯の蒸気によって浴室が温まります。また浴室暖房のあるお風呂では、入る前に暖房で浴室を温めてください。



### 先ずかけ湯をする

浴室に入ったらいきなり湯船に入るのではなく、かけ湯をしましょう。手や足など心臓に遠いところからお湯をかけ始め、十分に体をお湯に慣れさせることが大切です。



### 全身浴よりも半身浴にする

一般的な浴槽で身体が受ける水圧は80キロもあると言われますから、高齢者には全身浴がかなりの負担となります。浴槽が深い場合は浴槽に椅子を置くと半身浴が出来ます。かけ湯や半身浴を組み合わせるなど、入浴方法を工夫しましょう。



### 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から出るときに急に立ち上がると血圧が急低下し、めまいや立ちくらみを起こします。浴槽から出るときは手すりを持ち、ゆっくりと立ち上がりましょう。



### ミネラル麦茶が有効

ヒートショックの予防にミネラル麦茶が有効だと発表さ

れました。伊藤園と赤穂化成、ノザキクリニックスによる共同研究で、成人男女32人を被験者として行った実験では、ミネラル入りとミネラルなしの麦茶500mlを6カ月間継続的に飲用したところ、ミネラル入り麦茶を飲用したグループのみ、血圧低下と血流の改善が認められました。



いかがでしたか？これから本格的な冬に向かいますから居室間の温度差をなるべく少なくし、お風呂の入りに注意してヒートショックを防ぎましょう。

参考文献 冬の入浴はヒートショックにご用心・ティーペック健康ニュース/ヒートショック・ジャパンライフ

### 患者様の声をお聞かせください

下記QRコードを読み込んで、治療を受けた感想などをお聞かせください。今後のより良い治療に活かしていきます。

