健康みちしるべ

冬のヒートショックに気を付けましょう

問 健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

ヒートショックとは

気温の急激な変化によって血圧が変動し心臓や血管に負荷がかかり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離などの心臓や血管の疾患が突然起こることを「ヒートショック」といいます。

毎年11月から2月の寒い時季に、多くの人に起こっています。

起こりやすい状況

●気温の低い屋外から暖かい室内に入ったとき

●冬場に暖房の効いた部屋から脱衣所に移動し、浴槽に入るとき

●冷え込んでいるトイレに行ったとき

暖房の効いていない脱衣所や浴室では極端に室温が低くなりがちで、こうした中で衣服を脱ぐと急速に体温が奪われ血管が収縮し血圧が上昇します。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して血圧が急激に下がります。このような大きな血圧の変化で病気が引き起こされます。10℃以上の温度差がある場合は注意が必要です。

また、リビングなどと温度差が大きいトイレもヒートショックが起こりやすい場所です。人によっては、排せつ時にいきむことによって血圧が急上昇することもあり、注意が必要です。

注意が必要な人

・高齢者
・高血圧や糖尿病などの持病がある人
・肥満（BMI：25以上）の人
・不整脈や睡眠時無呼吸症候群の人
・浴室に暖房設備がなく、寒い環境で入浴する人
・30分以上、湯船に浸かる人
・熱いお風呂が好きな人

事故を防ぐためのポイント

ヒートショックを起こさないためには、血圧が乱高下することを防ぐことが大切です。普段からなるべく温度差をなくし、体への負担を軽減するようにしましょう。

●浴室
・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
・湯船に浸かる前にシャワーやかけ湯をする
・湯船の温度を低め（41℃以下）に設定し、長湯は避ける
・入浴前後に水分補給を行う
・入浴前にお酒を飲まない
・食後すぐの入浴は控える
・血圧が高いときは入浴を控える
・入浴前に家族に声をかける

●トイレ
・暖房器具を設置する
・便座を冷たいままにしない
・いきみすぎない
・トイレから出るときは、ゆっくり立ち上がる
・寝室はトイレの近くにする
・水分を摂り、便秘にならないようにする

乳幼児を子育て中の皆さまへ

子育て支援センターは皆さまの子育てを応援します！

県外ままさんでつながる“わ”
～ほっと一息、おしゃべりしてみませんか～

●日時／２月20日（月）13:30 ～ 14:30
●場所／子育て支援センター
●定員／ 10組程度
●参加費／無料
●申込／２月１日（水）8:30 ～

	開設日時など	
あそびのひろば	金曜日（2月3日・10日・17日・24日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00 14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでもお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧いただくかお気軽にお問い合わせください。

子育て支援センター　☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）