



ヒートショックについて



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することによって起こる体調トラブルです。失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、特に**冬場の入浴中**に多くみられます。また、高齢者に多いのが特徴です。

なぜ入浴中に多く発生するのか

家の中でも、暖房をしていない脱衣所や浴室では室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が10度程度下がります。すると私たちの体は寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。この血圧の急上昇が、心筋梗塞、脳卒中を起こす原因の一つと言われています。さらに、一度急上昇した血圧は、浴槽の暖かい湯につかることによる血管の拡張で、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧低下が失神を起こす原因の一つとなります。

浴槽内で失神することにより、溺れてなくなるケースは入浴中の急死の典型例と言えます。このように、冬場の入浴に伴う行為は血圧を大きく変動させる要因となり、ヒートショックの危険を伴います。外気温が低くなる1月は、入浴中に心肺停止となる人が最も少ない8月のおよそ11倍であり、このように増加する原因はヒートショックによるものと言えます。



危険性が高い人

高齢者は特に注意が必要です。日ごろ元気な場合でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく、体温を維持する生理機能が低下しています。

また、高齢者以外にも生活習慣病の方は注意が必要です。**高血圧**の方は血圧の激しい上下変動により、低血圧症が起きやすく、意識を失うこととなります。**糖尿病**や**脂質異常症**の方も、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧の変化には気を付けなければなりません。

ヒートショックを防ぐために

①入浴前に脱衣所や浴室を温める

入浴前には浴室や脱衣所を温めましょう。湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう。脱衣所等で暖房器具を使用するときは火事や熱傷に気を付けてください。

②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に

のぼせてぼうっとするなど意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性もあります。10分までを目安に上がるように心がけましょう。湯の温度は41度以下が推奨されているので、あまり熱くしないようにしましょう。

③浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には、湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り脳は貧血状態となり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険があるので、浴槽から出る時は手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

④アルコールが抜けるまで、また食後すぐの入浴は控える

入浴中の事故死の一部には、アルコールが検出されたことが報告されています。アルコールは入浴中の事故発生に影響が考えられるので、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、高齢者では、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあります。食後すぐの入浴は避けましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声かけて見回ってもらう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、早期に対応することが重要です。同居者がいる場合は入浴前に一声かけ、同居者は高齢者が入浴したときにはこまめに様子を見に行きましょう。入浴事故で、心肺停止状態になると予後は非常に厳しいと言われています。入浴事故の発症後の対策として、できるだけ早く心肺蘇生を開始しましょう。



対処方法

もしも!!
入浴者の異常を発見した時の対処法をご紹介します。

浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見した!!



- ①浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- ②入浴者を出せるようであれば浴槽内から救出する。ただちに救急車を要請する。(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)
- ③浴槽から出せた場合は、肩を叩きながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ④反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- ⑥人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫を30回、人工呼吸2回を繰り返す。出来なければ胸骨圧迫のみ続ける。

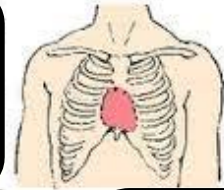
圧迫の方法 強く、速く、絶え間なく圧迫

真上から少なくとも1分間に100回の速さで力強く押す!



圧迫する位置

胸骨の中央下部
3分の1のところに
を圧迫する



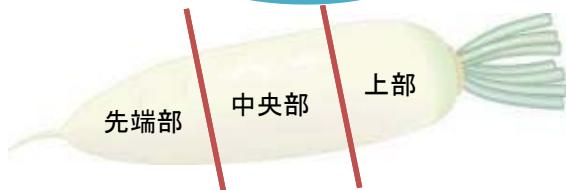
手の組み方

利き手が下になるようにし、手のひらの手首に近い部分に当てて、しっかり押すことが重要!



寒い時期に怖いヒートショックですが、正しい入浴方法を知っていただき実践していただければと思います。

栄養コーナー



今回は今が旬の大根についての特集です!
大根には、消化を助けるジアスターゼやアミラーゼという酵素が豊富です。ジアスターゼは、熱に弱いため、大根おろしにすることで効果を発揮します。焼き魚や焼き肉に大根おろしが添えられるのは味だけでなく、体にも良いからなんですね!他にもビタミンやミネラルも豊富に含まれています。また、葉にはカロテン、カルシウム、食物繊維が含まれ栄養価も高いので工夫して調理してみましょう!!

先端部

辛みが強く水分が少ないため味の浸みが良い。濃厚な味付けのものに良い!

《野菜たっぷり豚汁》

材料: 豚バラ 150mg こんにゃく
豆腐 1/2丁 だし汁 4カップ
大根、里芋、 ごま油 大さじ1
人参、長ネギなど みそ

作り方:

- ①材料を切る。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉を入れ、豆腐も崩しながら入れて炒める。豚肉の色が変わったら材料を加えて炒め、全体に油が回ったらだし汁を加える。
- ③煮立ったらあくを除いて味噌をお好みで入れる。ひと煮立ちしたら出来上がり。

中央部

水分をしっかり含んで柔らかく甘い。煮物におすすめ!

《焼き大根と厚揚げの煮物》

材料: 大根 1/4本 酒 1/4カップ
厚揚げ 1個 醤油 大さじ1
ネギ 1/2本 砂糖 小さじ2
ごま油 小さじ2 鰹節 3g

作り方:

- ①大根は厚さ1cmの半月切りに、厚揚げは厚さ1cmに切る。ネギは斜めに薄切りにする。
- ②フライパンで大根をこんがり焼き、厚揚げを加えて炒め、水1カップとAを加えて煮る。最後にネギを加えてサッと煮る。

上部

3つに分けた中で1番甘い。大根おろしやサラダに最適!

《甘酢漬け大根》

材料: 大根 1/4本
昆布 2~3cm
砂糖 大さじ3~4
塩 小さじ2
酢 小さじ2
みりん 少々
ゆず 少々

作り方:

- ①大根は食べやすい大きさに切り、大根とAを蓋つきの容器、またはポリ袋に入れて混ぜ冷蔵庫で1~2日漬ける。