

○ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、心臓や脳の血管がダメージを受けることを言います。この血圧の乱高下により、脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。

11月から2月にかけての寒い季節に発症しやすくなります。特に**10℃以上の温度差がある場所は危険**です。屋内では入浴時やトイレ、屋外では除雪中に起こることが多いです。

高齢者に起こると思いがちですが、**どの年代にも起こる**ので注意が必要です。しっかりと対策をして、ヒートショックにならないようにしましょう。

○ヒートショックが起きやすい状況 1. 冬の入浴

暖房の効いた暖かい部屋
↓(血圧安定)
冷え込んだ脱衣所に移動し衣服を脱ぐ
↓(血圧上昇)
浴室も寒いとさらに血管が収縮
↓(血圧がさらに上昇)
浴槽に入り体が温まり血管が広がる
↓(血圧低下)
その結果、意識障害を起こし、浴槽で溺れる危険があります。



【対策】

1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

- ・ お風呂を沸かす時に、暖房設備や暖房器具などを使い脱衣所や浴室を暖めておく。
- ・ 湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する。
- ・ 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、お風呂のフタを外しておく。

2) 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安とする

熱いお湯で入浴すると、高体温になり意識障害を起こす危険が高まります。

- ・ 温度計を使用して、部屋の温度や湯温を把握しておく。
- ・ かけ湯をし(足→太もも→心臓)、お湯の温度に体をならして、血圧の急激な変化を防ぐ。
- ・ 時計やタイマーを活用して、入浴時間を把握する。

3) 浴槽から急に立ち上がらない

水圧が無くなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳貧血を起こし意識を失う危険があります。

- ・ 手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり立ち上がる。

4) 食後直ぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後は消化のため胃に血液が集まり、血圧が下がります。

- ・ 食後直ぐの入浴は避ける。

飲酒により血管が開き血圧が下がります。

- ・ 飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しない。

また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服薬後も入浴を避けましょう。

5) お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居人に早く発見してもらうことが重要です。同居人がいる場合は、お風呂に入る前にひと声をかけてから入浴しましょう。



2. 冬のトイレ（特に、寝間着に着替えた後の夜間）

暖かい部屋から寒いトイレに行くことで血圧が上がります。さらに、排泄時にいきむことで血圧がさらに上がり危険です。

【対策】

1) 部屋とトイレの室温差に気をつける

- ・ トイレに暖房設備がある場合は使用する。
- ・ ヒーターなどの暖房器具を使い、トイレの室温を上げておく。 ※火事に注意！

2) 便座を温かくしておく

- 冷たい便座に肌が触れることで、血圧が急激に上がります。
- ・ ヒーターなどの暖房器具やカバーで便座を温かくしておく。

3) トイレに行く時は上着を羽織り、靴下も履く

- トイレに行くまでの廊下が寒すぎると血圧が上がるので注意しましょう。
- ・ 上着を羽織って体温が奪われないようにする。
 - ・ 靴下やスリッパを履く。

4) 排泄後はゆっくりと立ち上がる

急激に立ち上がると立ちくらみなどを起こし、危険です。ゆっくりと立ち上がる。

5) 便秘にならないよう体調管理をする

- いきむと血圧が高くなり、排泄すると血圧が下がります。便秘の場合、血圧のアップダウンが激しくなります。
- ・ 普段から十分に水分を摂る。 バランスの良い食事を心がける。
 - ・ 必要時は便秘薬を上手に活用する。



廊下は冷えています！
上着を羽織りましょう。



3. 雪かき・雪おろし

暖かい家の中から寒い屋外に出るだけでも、ヒートショックの危険があります。寒さにさらされ、血圧が上がった状態で、雪かきや雪おろし作業をすることにより、さらに血圧が上がります。

【対策】

- ・ 重ね着などをし、しっかりと防寒対策をする。
- ・ 飲食や飲酒の後は避ける。
- ・ 可能であれば、1人で行わず2人以上で行う。
- ・ 雪かき・雪おろしをするときは、同僚（職場）や同居人（家）に、作業をすることを伝える。



○一般財団法人日本気象協会 tenki.jp 「ヒートショック予報」

[\(https://tenki.jp/heatshock/\)](https://tenki.jp/heatshock/)

ヒートショック予報は、気象予測情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安になります。ご活用ください。

【ヒートショック予報マーク例】



警戒



気温差警戒



冷え込み警戒



二次元コード

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス: hukurf@pref.miyagi.lg.jp



【令和6年度 教育庁本庁の衛生管理目標】 ※ 本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご活用ください。

年間目標 『 ころとからだの健康づくり 少しの努力で未来を変えよう 』

1月～3月の目標 「ウイルスに負けない体づくり 1.食事、2.運動、3.睡眠、4.手洗い」

感染対策を意識し、健康な体づくりに努める