

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

ヒートショックを
ご存知ですか？

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。2006年のデータですが、交通事故による死亡者が約7,000人であったのに対し、ヒートショックでは倍の14,000人が亡くなっています。

十一月〜二月までの時期がヒートショックの好発時期です。今月はヒートショックの基本情報や予防のポイントを紹介いたします。

ヒートショック診断テスト 危険性を見直してみよう

寒いとつい熱いお風呂に長くつかりたくなりますが、冷えた身体を温めようと、高温で長時間の入浴をすると逆に身体に負担をかけることとなります。下記の「ヒートショック診断テスト」から、その危険性を見直してみましょう！

- ①お風呂に入る前より出た後に水分をとる
 - ②家族に声をかけずにお風呂に入る
 - ③お風呂場が寒くても我慢する
 - ④お風呂に入ったらずに湯船に浸かる
 - ⑤あつあつの湯船に浸かる
 - ⑥湯船から出るとき立ちくらみすることがある
 - ⑦湯を張るときは湯船にふたをする
 - ⑧汗をかき始めてからしばらく湯船につきり続ける
 - ⑨食後すぐにお風呂に入る
 - ⑩37.5℃以上の熱がある場合でもお風呂に入ることがある
- 10個のチェック項目のうち、5問以上にチェックがついた場合は注意が必要です。

では、どのように入浴すれば、身体の冷え対策をしながら安全に健康的な入浴ができるでしょうか。湯船の温度と入浴時間を軸に入浴を4つのタイプに分けて紹介します。

- ◆「コスパタイプ」は、40℃10分を目安に入浴する方法でヒートショックやのぼせリスクの少ない入浴タイプ。
 - ◆40℃以下で11分以上入浴する「マイペースタイプ」は、ヒートショックのリスクは低いものの、のぼせ危険は高い。長風呂をしたい場合は、湯船の温度を下げたり、お湯の量を減らしたりするのがおすすめ。
 - ◆「熱血タイプ」は、熱めのお湯に短時間つかうタイプ。血圧上昇によるヒートショックのリスクが高く、注意が必要。
 - ◆ヒートショックの危険が最も高いのが、高い湯温で長く入浴する「スティックタイプ」。熱い湯に長時間浸かっても、実は体温を下げようとする身体の機能の働きで、かえって湯冷めしやすくなるのだそう。
- 熱いお湯にゆっくりつからないと温まった気がしないという人は、休憩をはさむか、半身浴にするのがお勧め。



医療法人社団進興会

せんだい総合健診クリニック

住所 千980-0811
宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1
仙台トラストタワー 4F

TEL 022-221-0066(代表)

URL <https://www.sskclinic.jp/>

記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

冬になると、リビング等から廊下や脱衣所に移動したとき、家の中なのに「寒い！」と感じたことはありませんか？暖房器具を使用している部屋とそうでない部屋の温度差が大きいことが急激な血圧の変動をおこし、心臓や血管に負担がかかる現象を『ヒートショック』と言います。心筋梗塞や脳卒中のリスクがあり、特に高齢者や高血圧・糖尿病の方は要注意です。

ヒートショックは急激な温度差によって血圧の変動がおき、心臓・血管に負担がかかることなので、様々な場所でおきますが、最も注意が必要なのは入浴時です。寒い季節は高齢者が溺れる事故が多くなります。

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後に入浴することがある
- 30分以上お湯に浸かる

「ヒートショックは高齢者の問題」と思われがちですが、若い人でも決して安心はできません。ヒートショックには、一般的な山型ヒートショックと、若い人でも起こり得る谷型ヒートショックがあります。谷型ヒートショックは湯船から立ち上がった際の血圧低下により起こります。温熱効果で血管が拡張していることや、水圧による締め付けから血管が解放されることで、一気に血管が広がるのが原因です。これにより脳に血液が回らなくなり、立ちくらみや意識消失で転倒したり溺れてしまう危険性があります。湯船からゆっくり立ち上がることを意識することで予防できます。

長時間のデスクワークは寒い時期には特に危険です。長い時間の座りっぱなしを避け1時間に1回は立ち上がって、軽いストレッチなどを心がけてください。

また、食事面ではたんぱく質をしっかり摂ることが大切です。この時期は鍋で野菜&たんぱく質を摂るなど上手に工夫してみてください。



せんだい総合健診クリニック
院長 石垣洋子



入浴時は特に注意！



影響を受けやすい人



若い人でも要注意！

「冷え」が起こる一番の原因は血流の低下です。主な背景としては①自律神経の乱れ(ストレス、睡眠不足)②筋肉量の低下(特に下半身)③代謝の低下などが考えられます。特に女性ではホルモンバランスが大きく影響しています。女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が低下すると血流調整が不安定になり、冷えが強まります。