



2020 12

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

2015年の厚労省研究班調査では、病気なども含めた入浴中の死亡は年間で1万9,000人以上と推定され、その多くは自宅の浴室で起きていると考えられています。この数年の「交通事故」での死亡は約4,000~5,000人で推移しており、入浴中の死亡はそれより、かなり多いと言えます。国際的なデータを比較しても、日本は入浴中に死亡する人がとても多く『ヒートショック』が影響していると言われています。『ヒートショック』は高齢者を中心に誰にでも起こる可能性があります。

今回は、これからの時期に起こりやすい『ヒートショックについて』お知らせします。

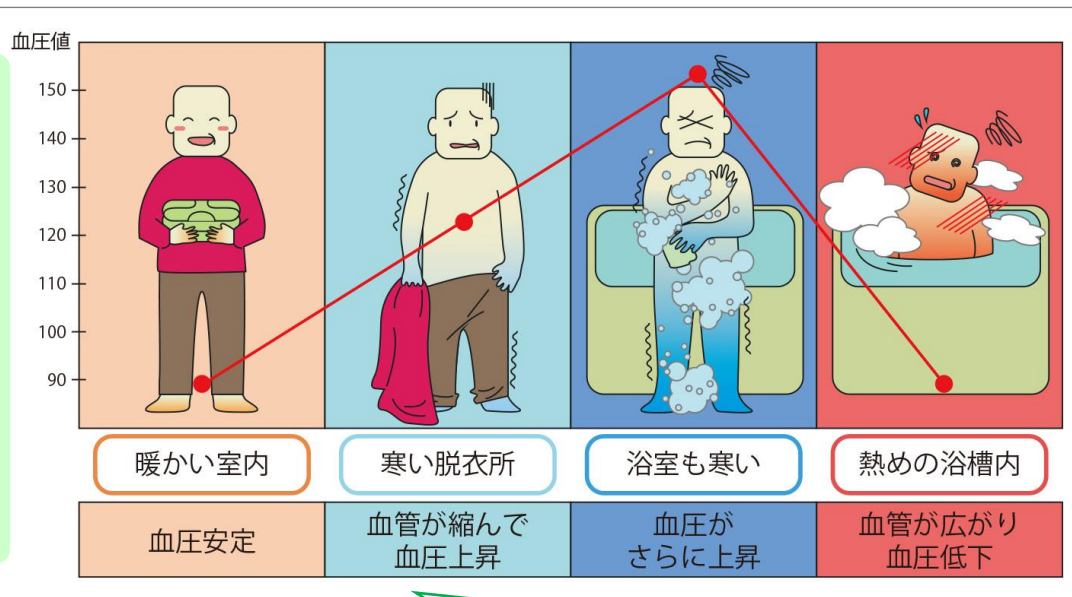
ヒートショック
とは？

急激な寒暖差を感じることで、**血圧が大きく変動**するために起こる**健康障害**のことです。

めまい、失神、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などが引き起こされます。



入浴に伴う血圧の変動



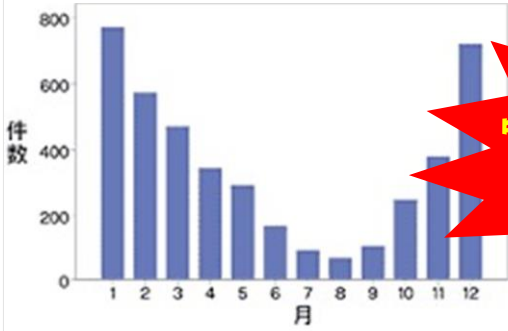
冬場の寒い時期に、暖かい室内から寒い脱衣所・浴室・トイレ・洗面所などへ移動したり、寒い脱衣所や浴室から急に浴槽に入ったりすると、その温度差の刺激で血圧が大きく変化します。

それが失神や脳卒中、心臓病を引き起こし、浴槽でおぼれたり、浴室や脱衣所などで動けなくなったりして、生命に関わることとなります。

高齢になると、**温度の変化に合わせた血流の調整能力が衰えます**。また、日本では熱い風呂に長くつかるのが好きな人が多く、それも事故につながっていると言われています。



入浴中の事故 月別発生件数



外気温が低くなる
12月~2月が
好発時期です!



寒い地域ではヒートショックが多い?

高齢者人口当たりでの発生件数では、北海道と沖縄は、他府県より明らかに少なくなっています。

冬期の室温を県別で見ると北海道が最も暖かく、外気温が低くても室内の環境温度条件が保たれればOKと言えます。



なりやすい人は?

- 65歳以上である
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中など）がある
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- 脱衣所や浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 熱い風呂が好き
- 飲酒後や、食事直後に入浴することがある
- 30分以上、浴槽につかっている



予防するには

入浴時

- ★入浴前に脱衣所や浴室を温める（暖房やシャワーなどを利用）
- ★食後 1 時間以上たってから入浴する
- ★飲酒後や深夜の入浴は避ける
- ★入浴前後に水分補給（コップ 1 杯程度の水を）
- ★湯温は 41 度以下、浴槽につかるのは 10 分以内を目安に
- ★かけ湯をしてから浴槽に入る（かけ湯は心臓に遠い手足から）
- ★いきなり肩まで浴槽につからない
- ★浴槽からは、ゆっくり立ち上がる



41度以下
10分以内

トイレ

- ★トイレを温める（小型や薄型の暖房器具などを利用）
- ★暖房式便座や便座カバーなどを利用
- ★ひんやりする素材のスリッパは避ける
- ★いきみすぎない（便秘予防も大切!）



その他

暖房が効いていない部屋で起床の場合

- ★布団の中で、伸びや手足の指の曲げ伸ばしなどストレッチをしてから布団を出る（手の届くところに羽織れるモノの用意を）

ゴミ出しなどで、ちょっと外に出る場合

- ★薄着のまま出るのは禁物
- ★必ず防寒を

