



ヒートショック

ヒートショックとは、急な温度の変化によって血圧が大きく上下に変動し、心臓や血管がダメージを受けることをいいます。ヒートショックは、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を引き起こすため、寒い季節は特に注意が必要です。

■ヒートショックが起こりやすい時季

11月～3月は、ヒートショックが起こりやすい時季ですが、日々の天候により、その危険度は変わります。

「今日の危険度を知る」方法として、日本気象協会のホームページに「ヒートショック予報」が掲載されています。

■ヒートショックが起こりやすい状況

体が急な温度の変化を感じた時、例えば暖かい部屋から寒い部屋へ移動した時や着替えなどで冷えた空気に肌が触れた時の刺激が、血圧を上下させ、ヒートショックを起こしやすくなります。

最も心配なタイミングは、「入浴時」ですが、それ以外の場面でも、ヒートショックが起こる心配があります。

■特にヒートショックに気をつけてほしい方

- ・ 65歳以上の方
- ・ 高血圧や糖尿病などの動脈硬化につながるような疾患のある方
- ・ 肥満の方
- ・ 不整脈のある方
- ・ 睡眠時無呼吸症候群の方

■実行したい予防策

①部屋ごとの温度差に気をつける

更衣室などの短時間しか過ごさない場所や、会議室などの常時使用しない場所については、使用する前に、暖房器具などを使って室内を温めておきましょう。

トイレについても、できれば小型暖房器具を使用して空間全体を温めておくことが望ましいですが、便座カバーや暖房便座を使用することでも、体を感じる温度差を縮めることができます。

②暖かい場所から寒い場所に行くときは上着着用等で保温する

短時間であっても、温度差のある場所に行く時は、保温対策を行いましょう。

③入浴時のお風呂の温度設定は低めにし、お風呂から出るときはゆっくり出る

☆コラムを参考にいただき、ヒートショックを起こすことなく、日々を元気に過ごしていきましょう。

このコラムはわたしが担当しました！

鎌田 いづみ 保健師

のんびり田舎モード&広島弁が特徴的。
お会いする方のお話を、丁寧に聞くことを心がけています。

