



STOP! ヒートショック



冬本番を迎えました。寒さが厳しい時は、熱いお風呂に入って、冷え切った体を温めたいものです。しかし、急激な温度差はヒートショックをまねく危険があります。特に冬場は、ヒートショックによる入浴中の事故に注意が必要です。

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大きく変動することによって起こる健康被害のことです。体がダメージを受け、時には命にかかわる場合もあります。

ヒートショックが起こるしくみ

暖かい部屋

寒い廊下・脱衣所

寒い浴室

暖かい浴槽



血管収縮
血圧上昇

さらに
血圧上昇

血管拡張
血圧下降

※急激な血圧変動により、脳卒中（脳出血や脳梗塞）や心筋梗塞、不整脈が起こりやすくなります。また、めまいやふらつき、失神が起こると、転倒したり溺れたりする危険もあります。

危険度チェック

- 高齢者
- 狭心症や心筋梗塞、不整脈、脳卒中の既往がある
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの持病がある
- 熱いお風呂（42℃以上）や一番風呂、長湯が好き
- 浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がない
- 飲酒後や食直後に入浴する

※該当項目が多いほど高リスクですが、該当項目がない・少ない場合でも、様々な条件が重なると、ヒートショックが起こる可能性があります

こんな場面も要注意

- ◆ 夜間や朝方のトイレ
- ◆ 洗面所
- ◆ 廊下や玄関、普段使用してない部屋
- ◆ ゴミ出しなどの外出
- ◆ サウナの交互浴

※浴室以外でも、10℃以上の温度差がある場所では、ヒートショックを起こすおそれがあります（夏でも起こることがあります）

風呂場でぐったりしている人を発見した場合の対処法

～大切な人のもしもの時にそなえて、確認しておきましょう～

- 1 浴槽内にいる場合は、栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集め、119番の連絡を依頼する。
- 2 救出できるようであれば、安全な場所に救出する。浴槽内からの救出が難しければ、浴槽のふたやへりに上半身をのせるなどして、水中に顔が沈まないようにする。
- 3 肩をたたきながら大声で呼びかけ、反応があるか、確認する。
- 4 反応がなければ、呼吸や脈を確認する。
- 5 呼吸や脈がない場合は、心肺蘇生を行う。

（心肺蘇生の方法については、「日本救急医学会」のホームページ参照）



ヒートショックを防ぐ3つのポイント

普段の生活の中で取り入れやすい予防法について、ポイント別にご紹介します！

ポイント①入浴時の注意点



●食後1時間以内の入浴は控えましょう

食後は胃や腸に血液が集まり、血圧が下がりやすくなります。食後に入浴する場合は、1時間以上経過してからにしましょう。

●入浴前後に水分補給を忘れずに

入浴中に汗をかくことで、体が脱水状態になるおそれがあります。入浴の前と後に、コップ1杯の水や麦茶を摂取しましょう。

●入浴前は家族に声をかけましょう

異変の早期発見のため、家族が気にかけて、心配な時は様子を見に行きましょう。

●医薬品服用後の入浴は避けましょう

睡眠薬や精神安定剤などの医薬品服用後の入浴は危険ですので、避けましょう。また、他の薬でも血圧が変動することがあるため、内服直後の入浴は極力控えましょう。

●まずはかけ湯から

心臓に遠い手足からかけ湯をし、体を慣らしてから湯船につかりましょう。

●41℃以下、10分以内を目安に

42℃以上の湯温での入浴や長時間の入浴は、体に負担です。湯温は38～41℃、湯船につかる時間は10分以内を心がけましょう。

●浴槽からはゆっくり出しましょう

立ちくらみや転倒を防ぐため、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と立ち上がりましょう。

●飲酒をするなら入浴後に

飲酒すると、血管が拡張し、血圧が下がりやすくなります。また、注意力が低下して転倒しやすくなるため、大変危険です。飲酒後の入浴は避けましょう。

ポイント②住環境



●部屋間の温度差にご注意を

脱衣所や浴室、トイレなどに暖房器具を設置し、部屋の温度差を少なくしましょう。暖房器具がなくても、お湯の張った浴槽のふたを開けておくと、浴室内を温めることができます。

●温度を「見える化」しましょう

温度計を活用し、湯温や部屋の温度差など普段意識しにくい部分について見える化しましょう。

●家の断熱性を高めましょう

玄関や窓から冷たい外気が侵入することで、屋内に寒暖差が発生します。断熱シートやカーテンを設置するなどして、外気の侵入を防ぐことをおすすめします。

●バリアフリーやサービスの導入検討を

浴室内に手すりを設置したり、段差をなくしたりすることで、転倒予防になります。また、1人暮らしや高齢者のみの世帯では、見守りサービスなどを導入することで安心につながります。不安な人は検討してみてもいいでしょうか。

ポイント③体調管理



●体調管理を行いましょう

ヒートショックの主な原因は、血圧の変動です。定期的に健診を受けるなど、日頃から健康状態に関心を持ちましょう。特に、危険度チェックの該当項目が多い人は、かかりつけ医に相談しましょう。

また、体調が悪い時は無理して入浴しない、サウナに行かないなど、自己管理に努めましょう。

●寒さ対策をしっかりと

ゴミ出しなどの短時間の外出でも、薄手の服装は避け、しっかりと防寒対策を行いましょう。また屋内でも暖かい部屋から出る時は、スリッパや靴下を履き、冷たい床に足が直に触れないようにしましょう。

●トイレも注意が必要な場所の1つです

夜中や朝方の冷え切ったトイレに行く時は、上着を羽織るようにしましょう。さらに、排便時は血圧の変動が起こりやすく、強くいきむことで血圧が上昇します。普段から便秘対策を行うことも大切です。