

ヒートショック

～ 11月から4月にかけて起こりやすい事故 ～

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することで、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状がみられます。重症の場合は、死に至ることもあり、持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。衣服を脱いで急に浴槽にはった熱いお湯につかると急激な温度差によって大きく血圧が変動し、ヒートショックが起こりやすい条件となります。

入浴時の事故

溺れて亡くなる高齢者の数は徐々に増加しており、令和4年の1年間には7,900人が亡くなっています。そのうち、家や居住施設の浴槽では5,824人が亡くなっています。一方、交通事故による65歳以上の死亡者数は徐々に減少しており、令和4年は2,154人となっていることから、家や居住施設の浴槽では交通事故の2倍以上もの高齢者が亡くなっています。また、特に冬場は「おぼれる」事故による救急搬送が多くなっています。(参考:消費者庁「コラムVol.4冬に増加する高齢者の事故に注意! -入浴中の溺水事故」)



入浴中のヒートショックを防ごう

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- (3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給をする
- (5) 入浴前のアルコール摂取・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高い時には、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられます。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、対策を心がけましょう。

入浴中の事故

急激な温度変化は危険です!!

脱衣室とお風呂場の温度変化がないようにしましょう!

浴槽内はぬるめのお湯で胸の下辺りまでの高さにしましょう

湯に浸かる時間は短めに!

浴槽内で意識を無くしていたら、おぼれないように栓を抜いて、直ちに救命処置を!

体調が万全でないときは、入浴を避けましょう

入浴前後に水分補給、血圧のチェックをしましょう

空腹時、食事直後、深夜、起床直後、飲酒後の入浴は控えましょう

こんなときは**119番!!**

- ・おぼれている
- ・意識がない
- ・呼吸がない

4