冬に起こりやすい ヒートショックに注意しよう

京都自動車健康保険組合

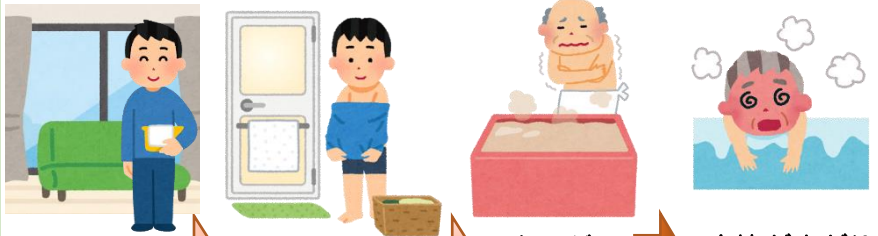
「ヒートショック」とは、急激な温度変化により、血圧が上下に大きく変動することがきっかけで、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことです。
冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時には特に注意が必要です！

知らなきゃ危険！ヒートショック！

夏の熱中症による死亡者	<	交通事故による死亡者	<	入浴中の死亡者（推計）
635人		3,215人		約19,000人
厚労省 人口動態統計（2017年）		警視庁 道路の交通に関する統計（2019年）		消費者庁 ニュースリリース（2016年）

温度差によって変動する血圧イメージ

暖かい室内 → 寒い脱衣所 → 寒い浴室内 → 熱めの浴槽内



血圧安定 → 血管が縮んで血圧上昇 → 血圧がさらに上昇 → 血管が広がり血圧が急低下

暖房の効いたリビングに比べ、脱衣室や浴室が寒い…このような部屋間の急激な温度変化は体への負担が大きく、ヒートショックを招く要因になることがあります。

「自分は大丈夫」と思っていませんか？

高齢者だけじゃない！あなたは大丈夫？
ヒートショックを起こしやすいのはこんな人！

- □ 65歳以上である
- □ 肥満気味である
- □ 高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化性疾患がある
- □ 不整脈が起こることがある
- □ 自宅の浴室に暖房設備がない
- □ 一番風呂に入ることが多い
- □ 熱いお風呂が好き
- □ お酒を飲んでからお風呂に入ることがある

1つでも当てはまる人は要注意！

お風呂でのヒートショック予防法

1 居室と脱衣所、脱衣所と浴室との温度差をなくす

脱衣所を暖房で暖める　　シャワーでお湯をはる

湯船のフタを開けておく

2 入浴は41℃以下、10分以内

湯温41℃以下

お湯に浸かる時間は10分まで

3 立ち上がるときは、ゆっくりと

4 食後・飲食後の入浴はNG！

NG

食後１時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすい！