



## 真冬に起きやすいヒートショック に注意！健康のために対策を

寒～い冬は、ポカポカあったかい暖房やお風呂が何よりの癒やし！ですが、暖かい場所から急に寒い場所に移動すると、人体には大きな負担がかかります。

具体的には、危険なのは10℃以上の温度差で、血圧が急に上がったり下がったりして、心筋梗塞、失神などを引き起こすリスクがあります。

これがいわゆる「ヒートショック」です。

以下のような造りの家は十分に注意してください。

- ・トイレや脱衣所に暖房がない

(裸になる場所が寒い)

- ・洗濯物を干すスペースがベランダ、庭など室外にある

(薄着のまま急に外に出ることがある)

これらの場所でのヒートショックを防ぐには、

- ・トイレ、脱衣所などが寒い場合は暖房を設置する
- ・ベランダ、庭、玄関などの室外に出るときは、短時間でも上着を着る とよいでしょう。

さらに以下のような人はリスクが高くなるため、より気をつけましょう。

## 要注意！ヒートショックを起こしやすい人

- ・65歳以上(特に75歳以上)
- ・熱いお風呂(42℃以上)に首まで浸かったり、長風呂したりするのが好き
- ・不整脈、高血圧、糖尿病の持病がある
- ・脳梗塞、心筋梗塞、脳出血、狭心症の病歴がある

それでは次に、ヒートショックの具体的な防ぎ方を見ていきましょう。

## こうやって防ぐ！ヒートショックを予防する生活習慣

- ・湯船に入る前に手や足など、心臓に遠い部分から「かけ湯」をする
- ・お風呂やシャワーの湯温は低め(38～41℃)にする(熱いお湯が好きな場合は、徐々に温度を上げたり「足し湯」をしたりする)
- ・お風呂は食後1時間以上空けてから入る(食後は胃腸に血液が集まって血圧が低くなるため、入浴で血圧が急上昇しやすい)
- ・飲酒はお風呂のあとにする(お酒を飲むと血管が広がって血圧が下がり、体の反応が鈍くなって転倒のような事故を起こしやすくなるため)

つまり、基本的には以下を心がけるとよいでしょう。

- ・暖かい場所から寒い場所、またはその逆にいきなり移動しない
- ・家の中の寒い場所はなるべく暖めておく
- ・血圧が急に上がったり下がったりするような行動をしない

ヒートショックについて理解し、引き起こさないための予防をしていきましょう。



全国に広がる家づくりネットワーク

# INOS

イノスグループ

## 株式会社 創建

☎0564-62-7700

