

～ヒートショックにご用心～



このように入浴中の短時間にも血圧は大きく変化します。特に高齢者ほどその危険度は増すと考えられています。また、その他にも下記のような状況で多く発生します。
既往症▶狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞、肥満・メタボリックシンドローム、高血圧、糖尿病、不整脈
習慣▶一番風呂、深夜1人での入浴、飲酒、食事直後や服薬直後の入浴。熱いお湯(42℃以上)を好む方。
住環境▶浴室や脱衣所に暖房設備がない。居間と浴室が遠い。など、生活環境も大きく関わってきますので注意・予防が必要です。

太陽の沈む時刻も大変早くなり、朝晩の冷え込みも厳しく冬の訪れを感じます。今年もあと一か月です。皆さんは、寒い季節にトイレの中や脱衣所、浴室で“ブルブル”となった経験があるのではないのでしょうか。これは、急な温度差に対して体温を調節するために筋肉を震わせて熱を作ろうとする身体の働きです。このように、私達の身体の中では様々な働きを起こして冬の寒さに対応しようと働きます。そこで今号は、身体の反応により起こる、冬に危険な『ヒートショック』についてお話しします。

入浴時のヒートショック予防法

暖房器具を置いて脱衣室を暖めましょう。お風呂を沸かす際や入るまでの間に浴槽の蓋を開けたり、高い位置からシャワーを出すなどして浴室も暖めるようにしましょう。またお湯の温度が高いと心臓の負担となるので 38~40℃くらいに設定し、湯船に入る前にかかり湯をしてお湯の温度に体を慣れさせておきましょう。冬であっても入浴中は汗をかきます。脱水症状を起こすと血液の濃度が上昇して脳梗塞の発生リスクが高まります。入浴前後にはコップ一杯の水を飲みましょう。

ヒートショックとは

各部屋の温度差によって、短時間の間に血圧が急激に変化することを、『ヒートショック』と言います。

ヒートショックは危険！！

急激な血圧の乱高下が原因となり、下記のような症状を起こします。

急激な血圧上昇

→心筋梗塞、脳梗塞、脳出血

急激な血圧低下

→失神(転倒、浴槽で溺れる)

この多くは、入浴時に発生します。外気温が低くなる1月では、入浴中心肺機能停止が少ない8月に比べ**11倍**にもなると言われています。

あったか簡単レシピ

コンソメ生姜スープ 《2人分》

●小松菜：3本 ●玉ねぎ：半玉

●ベーコン：1枚

★水：500cc ★塩・こしょう少量

★固形コンソメ：2個

★すりおろししょうが：小さじ2杯
チューブ入りは10cmくらいの分量)

- ① 小松菜は3~4cmの長さに、玉ねぎは1cm角に刻み、ベーコンは幅5mmの細切りにする。
- ② 沸騰させたお湯に①を入れる。

【入浴中に起こる血圧の動き】

1. 脱衣→体熱が奪われないように毛細血管が収縮し、**血圧が上昇(↑)**
2. 入湯→熱い湯に触れ交感神経が緊張して、**血圧が急激に上昇(↑↑)**
3. 浴槽内で肩までお湯に浸かる→水圧により心臓に負担がかかり、**さらに血圧が上昇(↑↑↑)**
4. 体が温まる→収縮した血管が広がり、**血圧は急激に下降(↓↓)**
5. 浴槽から上がる→水圧が解放され、**血圧は下降(↓)**
6. 脱衣所が寒い→体が冷えるため、熱が奪われないよう再び毛細血管が収縮し、**血圧が急激に上昇(↑↑)**

- ③ 玉ねぎが透き通ったらコンソメをいれて溶かす。
 - ④ しょうがを入れ、塩・こしょうで味を整える。
コンソメとベーコンの味わいとしょうがの身体を温める効果で、これからの季節にぴったりな一品です。ぜひお試しください♪
気温差で身体冷やさないように、生活の中でのちょっとした工夫や適度な運動、暖房器具を上手に利用して今年最後を明るく、楽しく締めくくりましょう！！
- 発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院