




# アストのなっとく講座 ～ヒートショックの予防編～


 寿寿 (じゅじゅ)・・・しっかり者のお姉さん猫  
 はっば・・・わがまま、気まぐれな妹猫


 毎日寒い日が続いているわね・・・こんな時期の、お風呂は最大のリラックスタイムね。


 ほんと!ぼかぼか温まる至福の時間よね～♪あたちも(濡れるのは嫌だけど)温まるのは大好きにゃ!ぼかぼかお風呂、極楽よね～(濡れるのは嫌だけど)。

 そんな至福のお風呂タイムだけれど・・・冬にはちょっと怖いことが、「ヒートショック」って、聞いたことあるかしら?

 ヒートショック・・・?聞いたことあるような、ないような?

 ヒートショックとは・・・気温の変化によって血圧が上下して、心臓や血管の疾患が起こること。血圧の乱高下によって「大動脈解離」「心筋梗塞」「脳梗塞」が起こるのよ。ちょっと古いデータではあるけれど、2006年には交通事故死者の7,000人の倍、14,000人がヒートショックで亡くなっていたんですって!


 ひええ・・・他人事じゃないって感じにゃ・・・!


 寒い冬の日、お風呂に入るまでのことを想像してみて?暖かいリビングから、寒い脱衣所に移動。そうすると、寒さに対応するために血圧が上昇するの。その後、いきなり浴槽に入ると・・・身体が温まったことにより血圧が急に下がってしまう・・・!!!これが、ヒートショックなの。特に、10℃以上の温度差は危険度が高いと言われているわね。11月～2月は、浴室や脱衣

所などの気温が下がり、長風呂になりがち・・・これも危険!昔ながらのお家や温泉施設は床がタイルで暖房設備が無いことも多いから注意が必要よね。さらに盲点になりがちなのが、トイレ!ここも実は危険なの。

## ヒートショックを受けやすい人

- 65歳以上の高齢者
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある人
- 一番風呂、熱いお風呂が好きな人
- 30分以上お湯につかっている人
- お酒を飲んだ後でお風呂に入る人

 お酒!これ・・・絶対ダメ!!ダメにゃ!!!あたちでもわかる!

 そうよね。お酒を飲んだ後は血圧が下がるの。結果お風呂で居眠りをしてしまい、溺れてしまう・・・命の危険に直結するのよ!予防のポイントはこの3つ!

## 脱衣所と浴室を温める


脱衣所には、暖房機を置きましょう。浴室内も、お風呂のふたを外す・シャワーで浴室を温める等して温度差をなくしましょう。浴室の床に、マットやスノコを置くのも効果的ですよ!

## お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度は、39℃～40℃に設定しましょう。温度が42℃以上になると、心臓へ負担がかかります。また41℃以上でも、浴室での事故が増えるという報告があるんです。適正な温度であっても、まずは手や足など、心臓に遠いところからかけ湯をしましょう!

## ゆっくりとお風呂から出る

お湯につかっているときは、身体が温められて血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血液を運ぶことができず、めまいや失神してしまう恐れが!

 今年は、新型コロナウイルスの影響で色々思うようにいかない。寒さも厳しくなってきた・・・癒しが欲しくなる今日この頃。お風呂タイムの癒し時間を、健康を害する危険な時間にしてしまわないために!ご自身、そしてご家族にも気を配ってあげてくださいにゃ。

**アストのほけん ☎ 0120-57-2760**

長野県諏訪市南町10-5 ■定休日/日曜日・祝日 ■営業時間/10:00～19:00  
E-mail:ast@view.ocn.ne.jp HP:https://astnohoken.com/