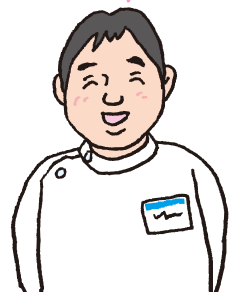


げんき通信

ヒートショックのお話

寒い季節の入浴は「ヒートショック」に気をつけましょう。



《西与賀店薬剤師/はしもと》

新しい年を迎えて、これからいちばん寒い季節がやってきます。こんな時はお風呂でゆっくり温まるのは気持ちのいいものですが、この時期の入浴には気をつけたいことがあります。それは「ヒートショック」です。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して、身体に大きな負荷がかかることです。場合によっては不整脈や失神などの症状が見られ、重症の場合は命に関わることもあります。入浴中に亡くなる人は年間に約1万4千人と言われていますが、その原因の多くがヒートショックである可能性が指摘されています。持病がない健康な方にもヒートショックが起こることがあります。

ヒートショックの対策と予防

①入浴前に脱衣所と浴室を温める

小型の暖房器具で脱衣所の室温を上げておき、浴室に入る前にはシャワーのお湯を出しておくことで、温度差が少なくなります。浴槽にお湯を溜める時にシャワーを使うのもよい方法です。

②湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内

熱いお湯に長時間つかると、体温が上昇しやすくなります。たとえ半身浴であつても、長すぎるとのぼせることもあります。意識がもうろうとして浴槽から出られず、さらに体温が上昇して熱中症になることもあります。1時間以上浴槽内にいた場合、人の体温は浴槽の水温(約40℃)と等しくなると言われ、この状態が続けば危険です。

③浴槽からはゆっくり立ち上がる

お湯につかっている間は身体に水圧がかかっているため、急に立ち上がると急激な血圧変動を起こすことがあります。転倒する危険性もあるので、手すりなどを使ってゆっくりと動くよう習慣づけてください。

④飲酒後、食後すぐの入浴は避ける

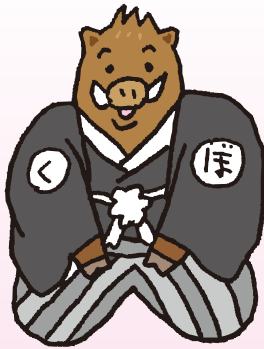
酔った状態での入浴は、季節を問わずに事故死につながる可能性が大きいのでやめてください。また、食後の直後は食後低血圧での失神の可能性もあります。1時間くらいは避けてください。

もし入浴中に何か起こった場合には早期の対応が明暗を分けます。家族のお風呂がいつもより長いなど感じた時は、迷わず声をかけましょう。高齢(特に一人暮らし)の方は、寒い夜の時間帯を避けて入浴することを勧めます。

厚生労働省によると「入浴中の急死は、体温上昇および低血圧による意識障害のために出浴が困難となり、さらに体温が上昇して致命的になる病態(熱中症)と考えられた」とあります。



笑顔! あけましておめでとう
ごげいませす
明るく! 元気!



2019年 正月
今年もよろしく
お願いいたします。
スタッフ一同



<ほ薬局



- 中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503
- 西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344
- 本部: 県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585