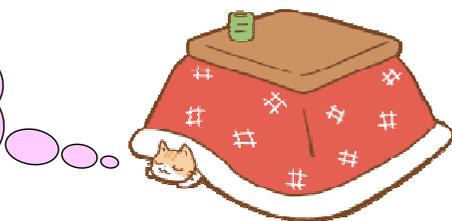


ヒートショック予報

見ていますか？

日頃より堀川病院をお引き立てくださりありがとうございます。2024年も残すところわずかなり、いよいよ押し迫ってまいりました。朝晩の冷え込みがいつそう強まり、コロナ・インフルエンザ・マイコプラズマのトリプル感染流行など、ちょっと怖いニュースも気になる今日この頃、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。気象庁が発表した寒候期(2024年12月～2025年2月)予報によると、この冬は西日本と東日本を中心に冬型の気圧配置が強まり、寒気の影響を受けやすい時期がある見込みです。極端な暖冬となった昨シーズンに比べて、この冬は厳しい寒さの日が多くなるかもしれませんね。

京都の冬は
寒すぎるん
だニャ～



さて、ここ数年、特に寒い時期によく耳にする「ヒートショック」現象。皆様はどんなイメージをお持ちですか？

ヒートショック現象とは

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気を引き起こす健康被害のこと。



おじいちゃんやおばあちゃん
がなるものでしょ？



若い人は大丈夫
なんじゃない？

人間って
たいへんね～



ヒートショックは冬場の入浴中など、特に10℃以上の温度差がある場所で起こりやすくなります。たとえば、暖房の効いた室内から脱衣場へ移動した際、寒さに対応するために血圧が上昇。次に浴槽に入ったとたん身体が温まり血圧が急降下し、そのまま意識を失うこともあります。また入浴以外でも、暖房が効いていない状態で急に布団から出る、気温の低い中、薄着でゴミ出しに行く、サウナに入る、などなど日常生活でヒートショックを起こしやすいシチュエーションは様々です。

若い人も油断禁物！



全年齢層で警戒しましょう！

基礎疾患がある高齢者の方がヒートショックで死亡するリスクは高くなりますが、近年のデータでは全体の1割程度が10～20代を含む若年層であることがわかっています。飲酒後の入浴、浴槽でスマートフォンを操作していついつい長湯に…そのまま意識を失って溺死してしまうケースが報告されています。

* ちょっとの工夫でヒートショックは予防できます *

- 入浴する際は、脱衣所に暖房器具を設置し、リビングなど室内との温度差をなくす。
- あらかじめシャワーからお湯を出し、浴室を暖めておく。
- エアコンタイマーで室内を暖めておき、起床時は上着を羽織る、靴下を履く。
- ちょっと外出する際も防寒対策をしっかりと。



とにかく急激な温度差が生じないように、工夫しましょう。
日頃からの血圧管理も大切ですね*

各市町村から提供されているヒートショック予報（※） を毎日チェックしましょう！！

（※）日本気象協会と東京ガスの2社で共同開発された予報。天気予報から予測される標準的な住宅内の温度差などにに基づき、ヒートショックの目安を「警戒」「注意」「油断禁物」の3ランクで提供されています。

ヒートショックを起こしやすい 時期・人・環境

- 11月～2月に多い
- 65歳以上
- 肥満
- 高血圧、不整脈、糖尿病、動脈硬化がある
- 睡眠時無呼吸症候群がある
- 浴室に暖房設備がない
- 一番風呂が好き
- 湯の温度は熱いのが好き
- 飲酒後にお風呂に入ることがある
- 長湯（30分以上）が好き

