

# ～山の薬剤師だより 令和6年2月号～

## 「ヒートショック」その温度差，大丈夫！？

NPO 法人山の薬剤師たち

大草 弥生

暖冬と云われているこの冬ですが，朝・晩の冷え込みは厳しいものですね。毎日の服装調節に悩まれているのではないのでしょうか！？ 屋外だけではなく，屋内においても暖房器具を使用しているリビングと比べ，浴室など場所によっては温度差が生じています。急な温度差により身体に不調が生じてしまう「ヒートショック」を皆さんはご存知でしょうか？

「ヒートショック」とは，急激な温度の変化により血圧が大きく変動することによって脳出血，脳梗塞や心筋梗塞など血管の病気を引き起こす健康被害のことです。リビングから脱衣所へ移動した際，身体から熱が奪われないために血管が狭まり，血圧が上昇します。脱衣所で衣服を脱ぎ，浴室へ入ると，さらに血圧は上昇します。その後，浴槽に入ると急に身体が温まり，血管が広がるため抵抗は低くなり血圧が低下します。この血圧の変化によって血管に負担が掛かり，心臓や脳の病気などが引き起こされるのです。

「ヒートショック」を予防するためには，温度差をなるべく無くさなければなりません。まず，脱衣所には暖房器具を置き，浴室はお湯が溜まった浴槽の蓋をはずし，浴室内の温度を上げておきましょう。また，お湯の温度が 42℃以上になると心臓に負担がかかってしまうため，38～40℃と低めに設定し，入浴時間は 10～15 分にしましょう。浴槽から上がる際は血圧の急上昇を避けるため，ゆっくり出ることも大切です。加えて「ヒートショック」は 65 歳以上の高齢者，高血圧症や糖尿病にて動脈硬化と言われている方，肥満，無呼吸症候群や不整脈のである方が影響を受けやすいとされています。これらを予防するため，食生活においては，動脈硬化の原因である悪玉コレステロールを下げる青魚，エクストラバージンオイルや緑黄色野菜などを摂取し，血圧の上昇に影響する塩分を控えましょう。また，日常生活ではストレス，運動不足，寝不足，暴飲暴食や喫煙など生活習慣の乱れを正すことも大切です。

特に「ヒートショック」は 10℃以上の差がある場所が危険とされ，浴室だけでなくトイレなどでも起こることがあります。さらに世界保健機関によると冬場の室温は 18℃以上が推奨されており，電気料金が高騰する中，暖房器具を使用することに抵抗があると思いますが，妥協せずに使用し，日々の生活を整えこの冬を健康に乗り越えましょう！

