

# 鶴見区西部

地域高齢者に対する医療  
や介護の相談窓口です

## 地域包括支援センター



## せいふ耳寄り情報 Vol.64

### ■知っていますか？ヒートショック

#### ヒートショックとは

今日はよく冷えるなあ…。

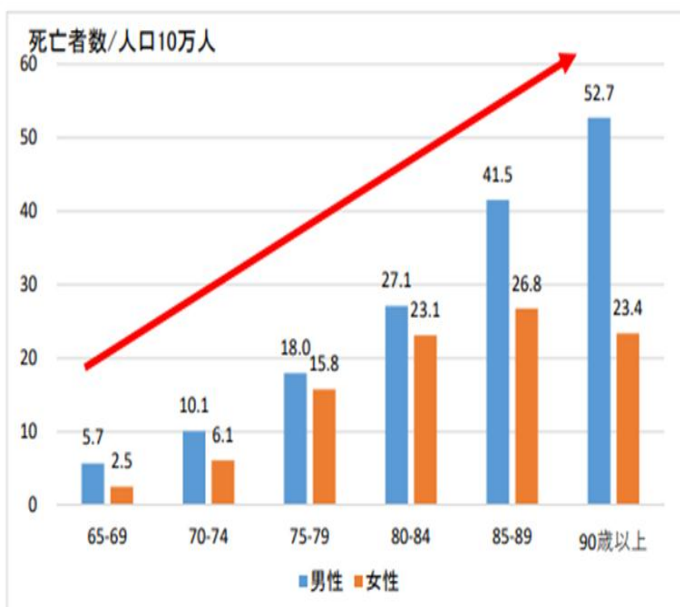
ヒートショックとは、「急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こる」健康被害のことです。**失神**や**不整脈**などの症状が見られるほか、重症の場合は死に至ることもあります。持病がない健康な方にも起こり、血圧調整機能が低下している**高齢者は特に注意が必要です**。



ヒートショックは**11月～4月の冬季を中心に多く発生**します。特に、急激な温度差による血圧変動を起こしやすい**入浴時**に事故が多くみられます。

#### ヒートショックの怖さ

東京都健康長寿医療センター研究所が実施した調査によると、2011年の1年間に全国で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した『入浴中急死』に至ったと推計されており、そのうち、14,000人は高齢者でした<sup>1</sup>。これは、「交通事故」による死亡者数の**3倍以上**とされています。また、消費者庁の集計(令和元年)によると、人口10万人当たりの年齢別死亡者数を見た場合、**年齢が高くなるにつれ死亡者数が増加**していることが分かります(左の図)<sup>2</sup>。



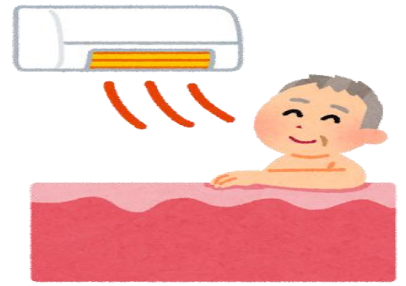
<sup>1</sup> 東京都健康長寿医療センター研究所, 2014, 「入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう」。

<sup>2</sup> 消費者庁, 2020, 「News Release 冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」, (2022年11月4日取得, consumer\_safety\_cms204\_20201119\_02.pdf)。

# ヒートショックを防ぐポイント

## ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

☞ 暖房機器の使用以外に、ふたを外してお湯をはる、シャワーでお湯をはる など



## ②湯温を 41℃以下、湯船に浸かる時間を 10 分までにする

☞ 温度計やタイマーの活用

## ③浴槽から急に立ち上がらない

## ④入浴前後に水分補給をする

## ⑤食後すぐや飲酒后、医薬品服薬後の入浴は避ける

## ⑥一人での入浴は控える、入浴前に同居者に一声掛ける



## ヒートショック予報の活用

日本気象協会は、10月～3月の間に「tenki.jp」にて「ヒートショック予報」を提供しています。住宅環境や個人の体調などによって影響は異なりますが、3ランク・5種類のアイコンでヒートショックのリスクの目安を表示しています。ぜひ、活用されてはいかがでしょうか。

○月○日(金)



ランク	種類	凡例	コメント
警戒	冷え込み警戒		警戒！今夜は冷え込みます
	気温差警戒		警戒！昼夜の気温差が大きいです
	警戒		ヒートショックに警戒が必要です
注意			ヒートショックにご注意ください
油断禁物			体調に気をつけて、入浴しましょう

ヒートショック予報は、気象予報情報にもとづく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。お住まいの構造や設備、体調によって、健康への影響は異なります。入浴時には浴室や脱衣室を暖めるなど、温度差を少なくして過ごしましょう。(ヒートショック予報は、東京ガス株式会社および一般財団法人日本気象協会の登録商標です。)

出典：日本気象協会 tenki.jp 「ヒートショック予報 (<https://tenki.jp/heatshock/>)」.

