

生活で気を付けたいシニアの健康

シニア世代には特有の健康リスクがあります。それがもとで介護が必要になる場合もあり、日常生活の中で気を付けることで防ぐことが可能な場合も多々あります。今回は冬季にご注意頂きたいヒートショックについての情報をお届けします。



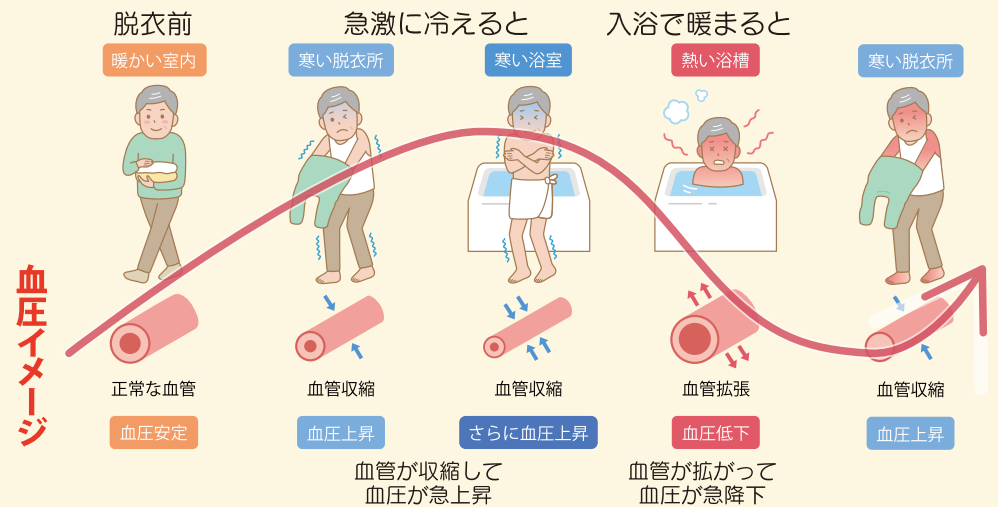
入浴中に急死した人数は交通事故死の「約7倍」

寒い冬は熱いお風呂が気持ちよく、リラックスできていいものです。しかし入浴法には注意が必要です。寒い時期に注意が必要なのが「ヒートショック」です。急激な温度の変化によって血圧が上がったり下がったりして、血管や心臓の病気を引き起こすもので死に繋がるケースもあります。厚生労働省の発表によるとヒートショックなどを含め、入浴中に急死した人数は全国で年間1万9000人と推定されていて、これは2020年に交通事故で亡くなった人数の約7倍です。また、東京都健康長寿医療センター研究所の調査によれば、外気温が低くなる1月は、入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月のおよそ11倍で、この増加の原因はヒートショックによるものとしています。

原因を知り、未然に防ぐ。ヒートショックのしくみ

冬場の入浴時にシニア世代がヒートショックが起きやすい原因としては、**家の中の温度差によることが大きいことがわかっています**。浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、**一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します**。健康で若い人なら、血圧の急上昇や急下降にも耐えられるかもしれませんが、高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。

ヒートショック 急激な温度差と血圧の推移イメージ



ヒートショックを予防する入浴のポイント5つ

1. 入浴前と入浴後に十分に水分を補給する
2. 室内・脱衣所と浴室の温度差を減らす
3. 食後から1時間以上空けて入浴する
4. お酒は入浴後に飲む
5. 湯温は41度目安でゆっくり入り、長湯は避ける

