

Q

ヒートショックって何？

A

ヒートショックとは、室温の急激な変化が、からだに大きな負担を与えることをいいます。これによる温度変化で血圧が大きく変動することが、入浴事故の要因のひとつとされています。気温が低い冬場に入浴事故が増加している要因のひとつとして、ヒートショックが挙げられています。寒い時期は、入浴前に浴室や脱衣室を暖めて、他の部屋との温度差を小さくすることが必要です。



イラスト提供：一般財団法人ベターリビング

## 解説

### ■ 温度変化による血圧変動とは？

暖房をしていない脱衣室で衣服を脱ぐと、からだの表面が寒さにさらされるため血圧が急激にあがります。これにより心筋梗塞、脳卒中を起こす可能性が指摘されています。さらに、この状態で温かい浴槽のお湯につかることにより、血管が拡張し血圧は急激にさがります。これにより失神をおこす可能性があります。