



のヘルスアップトーク

～寒い時期に気を付けたいヒートショック～

気温が低い日に暖かい部屋から寒い部屋に移動すると、思わず「ぶるっ」と身震いをした経験はありませんか。

それはヒートショックの前兆です。ヒートショックとは、急激な気温の変化が体に負荷をかける現象のことで、血圧に大きく影響し、脳卒中や心筋梗塞などの危険性を高めます。

特に**高齢者**や**高血圧**、**糖尿病**の方は、ヒートショックの危険性が高いといわれています。

温度差が大きければ、屋外への移動はもとより、トイレや廊下への移動でも起こりえます。万が一浴槽内でヒートショックを起こすと、失神により溺死につながる場合があるため、注意が必要です。

暖かい部屋

血圧安定



寒い脱衣所

血圧上昇



寒い浴室

さらに血圧上昇

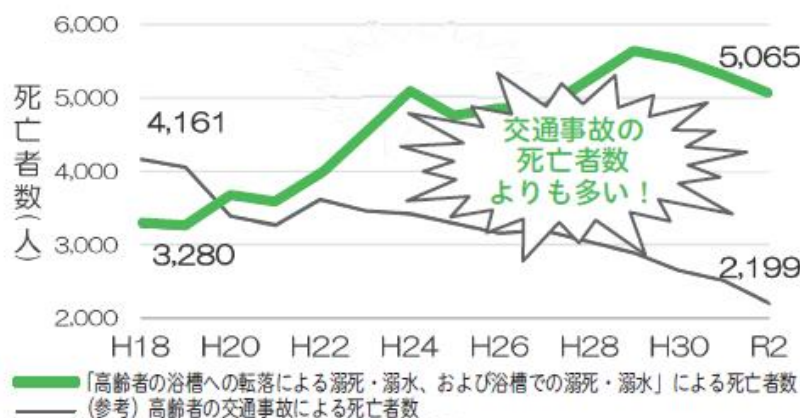


熱めの浴槽内

急な血圧低下



「高齢者の浴槽への転落による溺死・溺水、および浴槽での溺死・溺水」による死亡者の年次推移



(e-stat 人口動態調査より)

●問い合わせ

健康増進課 ☎ 097-582-1120

保険課 ☎ 097-582-1121

ちなみに由布市では…

		国保加入者	後期高齢者医療加入者
有病率	高血圧	23.4% (県内7位)	62.3% (県内3位)
	糖尿病	14.2% (県内3位)	26.9% (県内1位)

(令和2年度版「KDB」で見る大分県より)

【ヒートショックを防ぐためのポイント】

- ・入浴の際には脱衣所や浴室を先に温め、お湯の温度は41度以下で、湯船につかる時間は10分を目安にしてください。
- ・浴槽から急に立ち上がることはやめましょう。
- ・ヒーターなどを使用して、トイレや玄関などと部屋の間の温度差を小さくしましょう。