

# ご存じですか？ ヒートショック

「ヒートショック」という言葉、聞いたことありますか？

“温度の刺激による血圧の急激な変動”のことを言います。

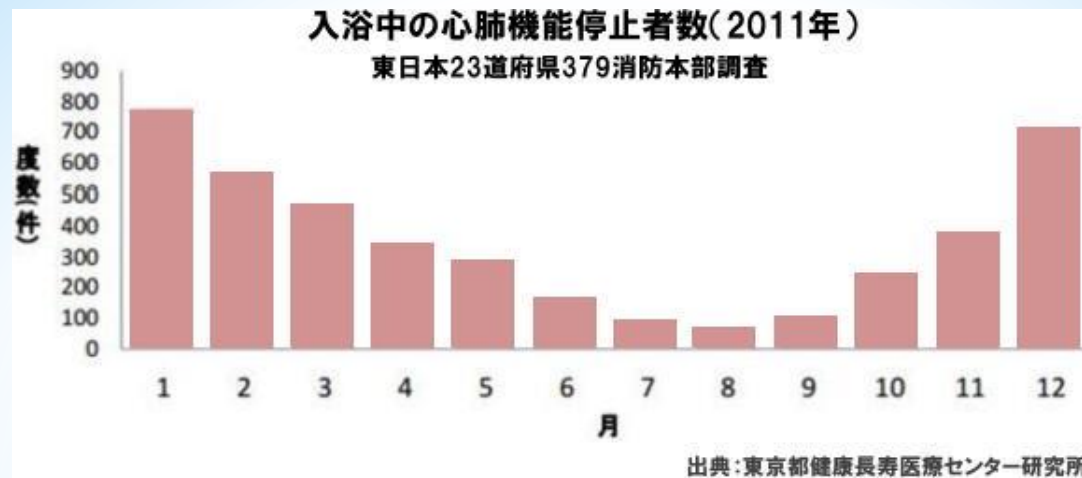
寒さで体が“ブルッ”と震える現象もヒートショックの一種です。

冬はヒートショックが起こりやすく、これが原因で死亡するケースも多く発生しているため、十分な注意が必要です！

ヒートショックによる事故が高齢者に多いのは事実ですが、若者でも発生する危険性があります。

ヒートショックが原因で亡くなる方の数ですが、2011年には年間で、1万7,000人が死亡したとみられており、同じ年の交通事故死亡者数（4,600人）を大きく上回っています。

発生時期については、下の表から冬季に死亡事故が集中していることがわかります。



ヒートショックによる事故を避けるためのポイントは、部屋と部屋の間での**温度差を小さく**することです。

下の図にあるように、寒い季節の家の中は、 $20^{\circ}\text{C}$ 以上の温度差があるとされています。



すぐにできるヒートショック予防対策をまとめてみました。



## 入浴時

- 脱衣室をあらかじめ暖かくしておく（暖房器具を使用）
- 浴室を暖かくしておく（シャワーを使った湯張りもOK）
- お湯の温度は熱すぎない温度に（ $38^{\circ}\text{C}$ ～ $40^{\circ}\text{C}$ がおすすめ）
- 浴室内で衣服の脱ぎ履きをする

## トイレ

- 暖房器具を使用して、暖かくしておく
- トイレの窓にカーテンを取り付けて、保温効果を高める
- 寝室はできるだけトイレの近くに（移動時間を短くする）



今すぐできる、簡単な予防対策で、ヒートショックが発生する危険性をかなり低くすることができます。

この機会に、家の中の環境や自分と家族の生活習慣について見直しをしてみるのはいかがでしょうか？

まだまだ寒い時期が続きますので、ヒートショックに十分に注意しながら、元気に乗り切っていきましょう！