

○ヒートショックにご注意を!!

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下し、心臓や脳の血管がダメージを受けることを言います。この血圧の乱高下により、脳内出血、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こします。

発症しやすい時期は、11月から2月にかけての寒い季節に多くなります。特に10℃以上の温度差がある場所は危険です。屋内では入浴時やトイレ、屋外では除雪中に起こることが多いです。しっかりと対策して、寒い冬を乗り越えましょう。

1. 冬の入浴に注意しましょう

暖房の効いた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、さらに浴室も寒いと血管が収縮し血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、血圧が下がります。



【対策】

1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

- ・ お風呂を沸かす時に、暖房設備や暖房器具などを使い脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。
- ・ 湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯しましょう。
- ・ 浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、お風呂のフタを外しておきましょう。



2) 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安とする

熱いお湯で入浴すると、高体温になり意識障害を起こす危険が高まります。

- ・ 温度計を使用して、部屋の温度や湯温を把握しましょう。
- ・ かけ湯をし(足→太もも→心臓)、お湯の温度に体をならして、血圧の急激な変化を防ぎましょう。
- ・ 時計やタイマーを活用して、入浴時間を把握しましょう。

3) 浴槽から急に立ち上がらない

水圧が無くなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳貧血を起こし意識を失う危険があります。

- ・ 手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

4) 食後直ぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

- ・ 食後は消化のため胃に血液が集まり、血圧下がります。食後直ぐの入浴は避けましょう。
- ・ 飲酒により血管が開き血圧下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しないようにしましょう。
- ・ 体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服薬後も入浴は避けましょう。



5) お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居人に早く発見してもらうことが重要です。同居人がいる場合は、お風呂に入る前にひと声かけてから入浴しましょう。

出典: 政府広報オンライン「交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意」

(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)

2. 冬のトイレに注意しましょう

暖かい部屋から寒いトイレに行くことで血圧が上がります。さらに、排泄時にいきむことで血圧がさらに上がり危険です。

【対策】

1) 部屋とトイレの室温差に気をつける

- ・ トイレに暖房設備がある場合は使用しましょう。
- ・ ヒーターなどの暖房器具を使い、トイレの室温を上げましょう。
暖房器具を使用する時は火事に気をつけましょう。



2) 便座を温かくしておく

- 冷たい便座に肌が触れることで、血圧が急激に上がります。
- ・ ヒーターなどの暖房器具やカバーで便座を温かくしておきましょう。

3) トイレに行く時は上着を羽織り、靴下も履きましょう

- ・ トイレに行くまでの廊下が寒すぎると血圧が上がるので注意しましょう。
- ・ 上着を羽織って体温が奪われないようにしましょう。
- ・ 靴下やスリッパを履きましょう。



※寝間着に着替えた後や夜間のトイレは注意しましょう。

4) 排泄後はゆっくりと立ち上がる

- ・ 急激に立ち上がると立ちくらみなどを起こし、危険です。ゆっくりと立ち上がりましょう。

5) 便秘にならないよう体調管理をする

- ・ いきむと血圧が高くなり、排泄すると血圧が下がります。便秘の場合、血圧のアップダウンが激しくなります。
- ・ 普段から十分に水分を摂りましょう。
- ・ バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・ 必要時は便秘薬を上手に活用しましょう。

○一般財団法人日本気象協会 tenki.jp 「ヒートショック予報」

(<https://tenki.jp/heatshock/>)

ヒートショック予報は、気象情報予報にもとづく家の中のヒートショックの目安になります。ご利用ください。

【ヒートショック予報マーク例】



3. 雪かき・雪おろしの注意点

暖かい家の中から寒い屋外に出るだけでもヒートショックの危険があります。寒さにさらされ血圧が上がった状態で、雪かきや雪おろし作業をすることにより、さらに血圧が上がります。

- ・ 重ね着などをし、しっかりと防寒対策をしましょう。
- ・ 可能であれば、1人で行わず2人以上で行いましょう。
- ・ 雪かき・雪おろしをするときは、同居人に作業をすることを伝えましょう。
- ・ 飲食や飲酒の後は避けましょう。



※寒い日のゴミ出しや郵便物を取りに行く時も、しっかりと防寒対策をしましょう。

○定期健康診断の再検査を受けて、健康状態を把握しましょう

定期健康診断結果が「C 要再検」または「D 要医療」判定の方、再検査を受けていますか？

御自身の健康保持増進・病気の早期発見のためにも、未受診の方は早急に医療機関に行きましょう。再検査を受けたら、その結果を所属(健康診断担当者)へ報告しましょう。

【令和5年度 教育庁本庁の衛生管理目標 (について)】

年間目標は『いきいきと働きやすい職場づくり』

1月～3月の目標は「バランス整え 体調管理に努めよう」です。

※本庁の衛生管理目標ではありますが、本庁以外の所属でもご参考ください。

ご感想、お問い合わせ、リクエストがございましたら、福利課福利健康班までお願いします。

メールアドレス：hukurf@pref.miyagi.lg.jp

