

入浴時のヒートショック対策は？

温泉が健康にいいという記事を読み、温泉に行きたい気持ちなのですが、寒くなってきてヒートショック症候群でお亡くなりになった方のニュースに触れ、他人事には感じられません。温泉やお風呂でのヒートショック予防対策を教えてください。（67歳男性）

温度変化に気を付け 水分補給して入浴を

いちいし えいいちろう

一石 英一郎 国際医療福祉大学病院（栃木県那須塩原市）教授

消化器内科副部長 予防医学センター

ヒートショックとは急激な温度変化で身体が受ける影響のことで、温度変化にさらされて血圧が急変するため、^{のうそっちゅう}脳卒中や^{こうそく}心筋梗塞などを引き起こす危険があります。

最新の人口動態統計（2018年）によれば、1年間で「浴槽内での及び浴槽への転落による^{できし}溺死及び^{できすい}溺水」で亡くなった方が5958人おられるほど風呂場は危険が伴います。温泉でも、急な温度差を避ける必要があります。

脱衣所周辺は寒いことが多いので、一枚羽織って風呂場に向かうのがよいでしょう。また湯に^つ浸かる前の「かけ湯」も大事です。まずは手足などからお湯に慣らすことが重要です。特に、露天風呂は外気との寒暖差が激しいので注意が必要です。ゆっくりと湯に浸かり、^{あせ}焦らずゆったりとした行動を心がけましょう。

また、入浴前後に水分補給し、脱水にならないことも大事です。冬場は、暑い夏に比べて脱水に気付かないことが多く、特に寒冷地は乾燥しやすいので普段以上に気をつけましょう。脱水による体調変化がヒートショックを悪化させる危険があります。症状としては頭痛、吐気、めまい、ふらつき、^き動悸などです。

特に注意するのは65歳以上のご年配の方。若くても高血圧、糖尿病などの持病を^{あせ}持っていたり、肥満や不整脈、睡眠時無呼吸症候群など心肺機能について指摘されている方も注意が必要です。

入浴前の飲酒は血圧の急激な変化や脱水を助長し危険です。また深夜に一人での入浴も^{つし}慎みましょう。