

ヒートショックについて

みなさんは、ヒートショックという言葉を知っていますか。

ヒートショックは、温度差によって身体に異常をきたす症状を指し、冬場は、特にお風呂場で起きやすいとされています。

今回、ヒートショックについて取りまとめましたので、是非参考にしてください。

1. ヒートショックとは

ヒートショックは、極端な温度差により血管に負荷がかかり、血圧が大きく変動します。

主な症状として、失神、心筋梗塞、脳梗塞等があり、最悪の場合は突然死を引き起こす可能性があります。

(1) ヒートショックが起こる確率

厚生労働省の調査によると、入浴中に死亡する人は1年間に全国で約19,000人おり、原因のほとんどがヒートショック死というデータがあります。

このデータは、全国の交通事故死傷者数の4～5倍に相当します。

また、ヒートショック死が起こる年齢層の9割は65歳以上です。

2. ヒートショックが起こる原因

高齢者や血管等の病歴がある人は、血管が持つ柔軟性が低下し、気温差に血圧のコントロールが追いつかず、ヒートショックを起こしやすい傾向にあります。

次に当てはまる場合は、特に気を付けましょう。

(1) ヒートショックを起こしやすい人

- ① 65歳以上
- ② 病歴がある（狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞）
- ③ 持病がある（不整脈、高血圧、糖尿病）
- ④ 次にあげる習慣がある
 - ・ 飲酒後に入浴する
 - ・ 熱い湯（42℃以上）に、長くつかる
 - ・ サウナを頻繁に利用する



(2) ヒートショックが起きやすい環境

ヒートショックは、室内と他の空間での温度差が10℃以上になると最も危険と言われています。

特に、次の点に注意しましょう。

- ①冬場の風呂場（脱衣所）。
- ②冬場のトイレ
- ③温度差がしやすい部屋等。
- ④サウナを利用した後
- ⑤温泉を利用した後（特に露天風呂）
- ⑥冬場の運動



3. ヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐポイントは「体温調節機能」と「血圧の変化」です。

普段の生活からできる注意点を上げましたので、参考にしてください。

①風呂場

- ・脱衣所を事前に温かくする。
- ・長湯は避ける。
- ・お風呂の温度は、39～40℃にする。
- ・お風呂は、一気に肩までつからない。
- ・入浴前に飲酒、飲食は避ける。

②トイレ

- ・ヒーター等を設置する。

③温度差がしやすい部屋等。

- ・暖房器具等を設置する。

※温度差を5℃以内にすることが望ましい。

④サウナ

- ・サウナ後の水風呂は入らない。
- ・体の急激な冷えに注意する。

⑤温泉を利用した後（特に露天風呂）

- ・体の急激な冷えに注意する。

⑥冬場の運動

- ・準備運動をしっかり行い、急な動きをしない。

※特に冬場のゴルフは、体が冷えたり温まることが繰り返されやすいためヒートショックが起こりやすいと言われ、年間約200人がヒートショックを起こしています。



《 参考 》

血管に良い栄養素

ヒートショックは、血管の老化により、血管が血圧の変化に対応できないことが原因の1つとなっています。

そのため、ヒートショックを防ぐために、血管に良い栄養素を摂取することが必要と言えるでしょう。

1. EPA・DHA （摂取目安量 合わせて1,000mg / 日）

メディアで2つ同時に取り上げられる事が多く、混同されがちですが、明確な違いがあり、どちらも血管の健康維持に必要な栄養素です。

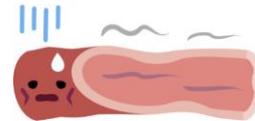
(1) EPA（エイコサペンタエン酸の略）

- ①血栓を溶解、また血小板の凝集を抑制する。
- ②血管を柔軟にし、血流を良くする。 など



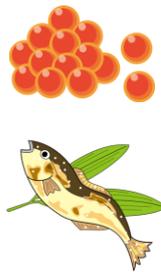
(2) DHA（ドコサヘキサエン酸の略）

- ①中性脂肪の合成を抑制する。
- ②悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加させる。 など



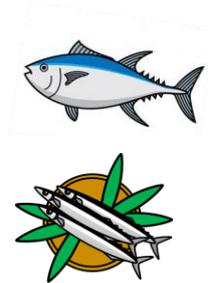
EPA （100g 当たりの含有量 / mg）

・あんこう	2300
・すじこ	2100
・あゆ	1800
・サバ	1600
・サンマ	1500
・マグロ(トロ)	1400
・にしん	1400



DHA （100g 当たりの含有量 / mg）

・マグロ(トロ)	3200
・サンマ	2800
・サバ	2700
・すじこ	2400
・あゆ	2300
・いくら	2000
・さけ	1700



※魚類以外では、亜麻仁油・エゴマ油、卵、ヨーグルト、ナッツ類等に含まれているが少量のため、上記食材から摂取することが望ましい。

(3) サプリメントを利用する。

料理をする時間がない等の場合、薬局等で販売しているサプリメントで、EPA・DHAを摂取できます。



2. お酢 （摂取目安量 30cc / 日 ※おおさじ2杯程）

脂質と糖の代謝を促進し、血液をサラサラにします。

調理用として販売されているものは、上記の量を目安に(薄めても良い)摂取しましょう。なかには、飲料酢として販売している商品もあります。

種類は、リンゴ酢、ブルーベリー酢、レモン酢、ザクロ酢、うめ酢、アサイー酢、黒酢、はちみつ黒酢、ヨーグルト黒酢など、様々な風味があります。

