

【ご自由にお持ち帰りください】

健栄健康コラム

2024年 2月号

あなたの街の
健康発信基地
KEN・E!

当薬局を運営する(株)健栄では毎月「健康コラム」を配信しています。

2月はコスモス薬局東船橋店の薬局長が「ヒートショック」について発信いたします。



『日本一の長風呂は千葉県民。
47都道府県に住む20～60代を対象にした、
インターネット調査から明らかとなった。
千葉県民の入浴時間は、全都道府県の平均入浴時間に比べ
3分長い15.5分に上った。
また、湯船の温度が最も高いのは愛媛県で41.6度だった。
急激な温度変化による浴室でのヒートショックは
寒い地域特有の問題では無いことが浮かび上がった。』



この文面は、以前新聞に出ていた記事の一部ですが、ヒートショックは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、最悪の場合、死に至ることもあります。浴槽内での溺死は年代が上がるにつれ増加し、特に75歳以上の後期高齢者で増加しています。原因は若年層に比べ、暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっていること、また、循環器や自律神経の機能低下により、血圧や心拍数の変動を適切に対応することができないため、ヒートショックを起こしやすい傾向があるからです。

ヒートショックを予防するポイントですが、急激な温度変化を避けるために入浴前の脱衣所や浴室を温めること、お風呂の温度はあまり熱くせず、41度以下で湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。また、浴槽で倒れて溺れる可能性があるため、浴槽から出る時は、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。さらに、食後は血圧が下がり過ぎる食後低血圧によって意識を失う恐れがあるので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。そして、体調が悪い時や睡眠薬の服用後入浴も避けましょう。万が一、もし意識が朦朧としてきたら気を失う前に浴槽内の湯を抜きましょう。

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂です。

予防のポイントをしっかりと守ってヒートショックによる事故を防ぎましょう。

お読みいただき

ありがとうございました。

来月号もどうぞお楽しみに！



本コラムはFacebookや
GoogleMapの「最新情報」
でも発信しています！



☑Facebookは
「株式会社 健栄」でチェック！

☑Google/GoogleMapは
店舗名で検索！