

# 健康だより

## 冬場に多発！寒いこの季節は「ヒートショック」に御用心



ヒートショックとは、暖かい

部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することで、体調に異常をきたすことがあります。

心臓や血管に負担がかかるため、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす可能性があり、交通事故による死亡者数の約3倍※となっています。

※消費者庁「みんなの消費安全ナビ」

### ●注意すべきタイミング

特に冬場では、入浴時に事故が多発します。その原因として、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房の効いた温かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。これにより、ヒートショックが引き起こされます。



### ●注意が必要な人

高齢者や血圧が不安定な人、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのある人は注意が必要です。

**●入浴中の事故を防ぐためには**  
「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。



### ヒートショック予防のポイント

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく  
⇒ポイント：湯が沸いた後に風呂のふたを外しておく
- ②湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にする  
⇒ポイント：風呂につかる前には、かけ湯を十分にしてから入浴する
- ③浴槽から急に立ち上がらない  
⇒ポイント：手すりや浴槽のへりにつかまってゆっくり立ち上がる
- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤風呂に入る前に、同居する家族にひと声掛ける
- ⑥入浴中の家族（特に高齢者）の動向に注意する  
⇒ポイント：時間が長い、音が全くしない場合は声を掛ける

●ヒートショック予報  
引用画像：政府広報オンライン「交通事故死の約3倍?!冬の入浴中の事故に要注意！」より

**●ヒートショック予防には、「高血圧予防」も大切です**  
高血圧の人は普段から血管に負担がかかっているため、動脈硬化が進行していることが多く、ヒートショックにより心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性が高まります。高血圧ではない健康な人でも日常的に血圧測定し、最高血圧が140 mmHgを超えているようなら、かかりつけ医に相談しましょう。また高血圧の人は、次のペー

ジの「高血圧予防6つのポイント」に留意しながら、高血圧の改善に取り組みましょう。

●ヒートショック予報  
ヒートショック予報は、気象情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安です。家の構造や設備、体調によって、健康への影響は異なります。入浴時には浴室や脱衣室を温めるなど、温度差を少なくして過ごしましょう。

※ヒートショック予報は日本気象協会HPから



# 高血圧予防 6つのポイント



## 血圧のコントロールに必要なこと

- 健診を受ける
- 血圧測定を習慣化する
- 生活習慣を見直す
- 医療を適切に受ける

## 減塩

目標量  
男性 7.5g 未満  
女性 6.5g 未満

- 酢やレモン、コショウ、だしを使う
- みそ汁の具材を多くする
- 調味料のかけ過ぎに注意する



岩手県  
男性 11.0g (全国 16 位)  
女性 9.7g (全国 4 位)

R6 国民健康栄養調査より

## 野菜摂取

目標量  
1日 350g 以上

- 生野菜は両手で3杯分、ゆで野菜なら片手で3杯分
- いつもの食事に1皿増やそう
- スープや加熱調理がおすすめ



## 適正体重の維持

体格指数 (BMI) 基準値 18.5 以上 25 未満  
※ BMI : 体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

岩手県  
男性 24.9kg/m<sup>2</sup> (全国 2 位)  
女性 23.0kg/m<sup>2</sup> (全国 9 位)

R6 国民健康栄養調査より

## 身体活動

目標歩数  
1日 8000 歩

- 歩数計を持つこと
- まずは 1000 歩増やしてみよう
- 寒い時季は室内で足踏みでも OK



## 血圧測定

基準値 家庭血圧 135/85 mm Hg 未満

### 測定のタイミング

朝

- 起床して 1 時間以内
- トイレ後
- 朝食前
- 服薬前

夜

- 寝る前  
(入浴や飲酒の直後は  
避ける)

## 睡眠

睡眠時間の目安 6 ~ 8 時間

- 朝日を浴びる
- 朝食を取る
- 日中に運動をする
- 眠くなってから寝床に就く



## 問い合わせ

健康づくり課 (☎ 656 - 6527)

