



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

## 【ヒートショックについて】

産業医：伊東大輔

寒い季節になりました。この時期は特に、短時間での温度差がもたらす急な血圧変化の結果によって、心臓や血管の病気を引き起こしてしまう“ヒートショック”にご注意ください。

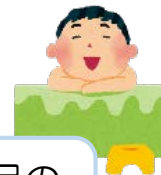
例えば、入浴時の浴室や着替えの部屋が寒いと血管が収縮し血圧は急に上がります。その後、入浴すると一転し、血管が拡張され、今度は血圧が急に下がることで、心臓や血管に負担がかかり、めまい、倦怠感、動悸など様々な不調症状を引き起こします。初期症状の場合は安静にすることで回復しますが、重症の場合は呼吸困難や意識障害になることもあり大変危険です。

予防対策として、急激な温度差を減らすため**着替えの部屋や浴室を暖めておくこと**、**熱すぎる湯温での入浴や長風呂を避ける**等が有効です。また、全身が冷えなくとも、手足など体の一部が冷たくなる時も同様ですので、足元が“ヒヤッ”と感じにくいよう、床にマットを敷くのも良いでしょう。

最後になりましたが、健康に留意され、1年をお過ごしください。



## 教えて (日健セ)



ヒートショックを避けるため、お風呂の温度や時間はどれくらいが目安ですか？



湯温は、41℃以下、入浴時間は10分までが良いとされています



外出時の工夫は何かありますか？



外出時の手袋は、寒い外に出てからではなく暖かいお部屋にいるうちに着用しましょう

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>

1年に1回の人間ドックは、『日立健康管理センタ』をご利用ください。

次回は2月初旬頃に記事をお届けします