



予防と血圧管理が大切、冬に多発する ヒートショック

厚生労働省の入浴関連事故の実態把握及び
予防対策に関する研究班の調査(2013年)
によれば、年間1万9000人がヒートショック
によって亡くなっていると推計され、その
数は年々増加しているとみられています。
急激な温度変化により血圧が乱高下するた
め起こるヒートショックは、寒い時期に多く、
不整脈、心筋梗塞や脳梗塞を起こす引き金に
なります。原因と予防法を知り、寒い冬を元
気に乗り切りましょう。

監修



横浜市立大学附属市民総合医療センター
腎臓・高血圧内科部長
平和 伸仁 先生
(ひらわ・のびひと)

●略歴
1987年、横浜市立大学医学部医学科卒業、
1991年、同大学大学院医学研究科修了。
厚済会旭病院腎臓内科部長、横浜市立大学
第二内科学内講師、医局長などを経て、
2004年、同大学医学部附属市民総合医療
センター助教授(2007年名称変更により、
准教授)。2008年より同血液浄化療法部長、
2012年より同大臨床(教育)研修センター
長、2018年より同センター腎臓・高血圧
内科部長を兼務。日本高血圧学会・高血圧
治療ガイドライン2019作成委員会事務局
長を務める。

急激な温度変化が ヒートショックに

ヒートショックは、急激な温度変化
で血圧が乱高下することによって起こ
る健康被害です。温度変化が急激に起
こると血管が収縮し、失神や不整脈を
起こします。

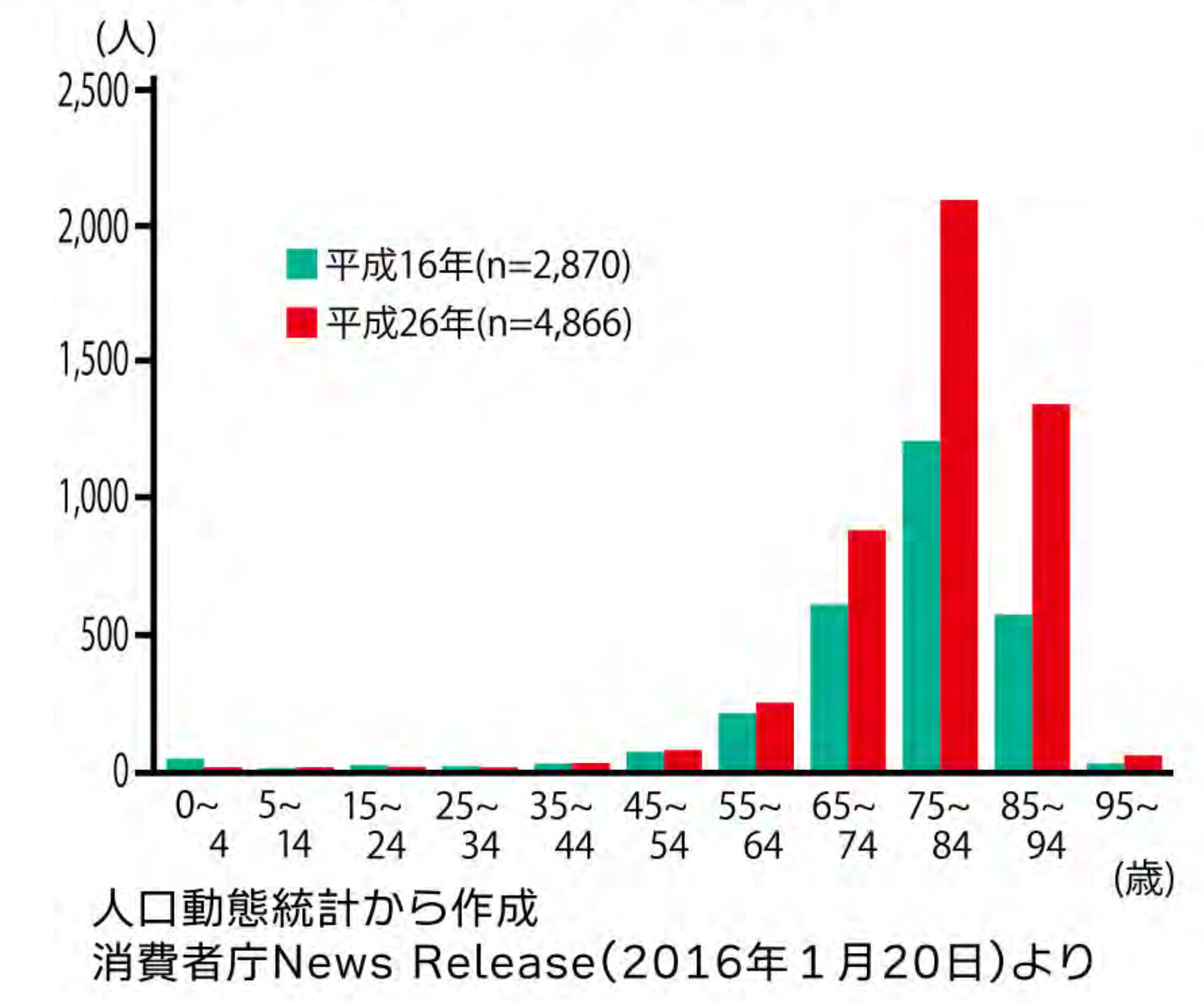
これらは心筋梗塞や脳卒中につなが
ることも多く、突然死の原因となりま
す。

暖房のきいた暖かい部屋から、寒い
ところへ移ったときの急激な温度差が

特に注意！ 高齢者や 動脈硬化が進んだ人

ヒートショックを起こしやすいのは
高齢者、そして、高血圧や糖尿病、脂
質異常症など動脈硬化を起こす要因が
あって血管が弱くなっている人です。
特に高齢者は自律神経の働きが低下す
るために対応力が落ち、急激な温度変
化の影響を受けやすくなります。家庭
の浴槽での溺死は、年齢が上がるほど
リスクが高くなります。人口の高齢化
の進展によって、75歳以上では10年間
で倍増しています(左表)。

■家庭の浴槽における溺死者数



浴室、脱衣所、トイレを 暖める工夫を

ヒートショックを予防するには、急激
な温度変化に注意することが重要です。
脱衣所、浴室、トイレには、できれ
ば床暖房や暖房器具を設置し、寒い時
期に、居間や寝室などの温度差が生
じないようにしましょう。

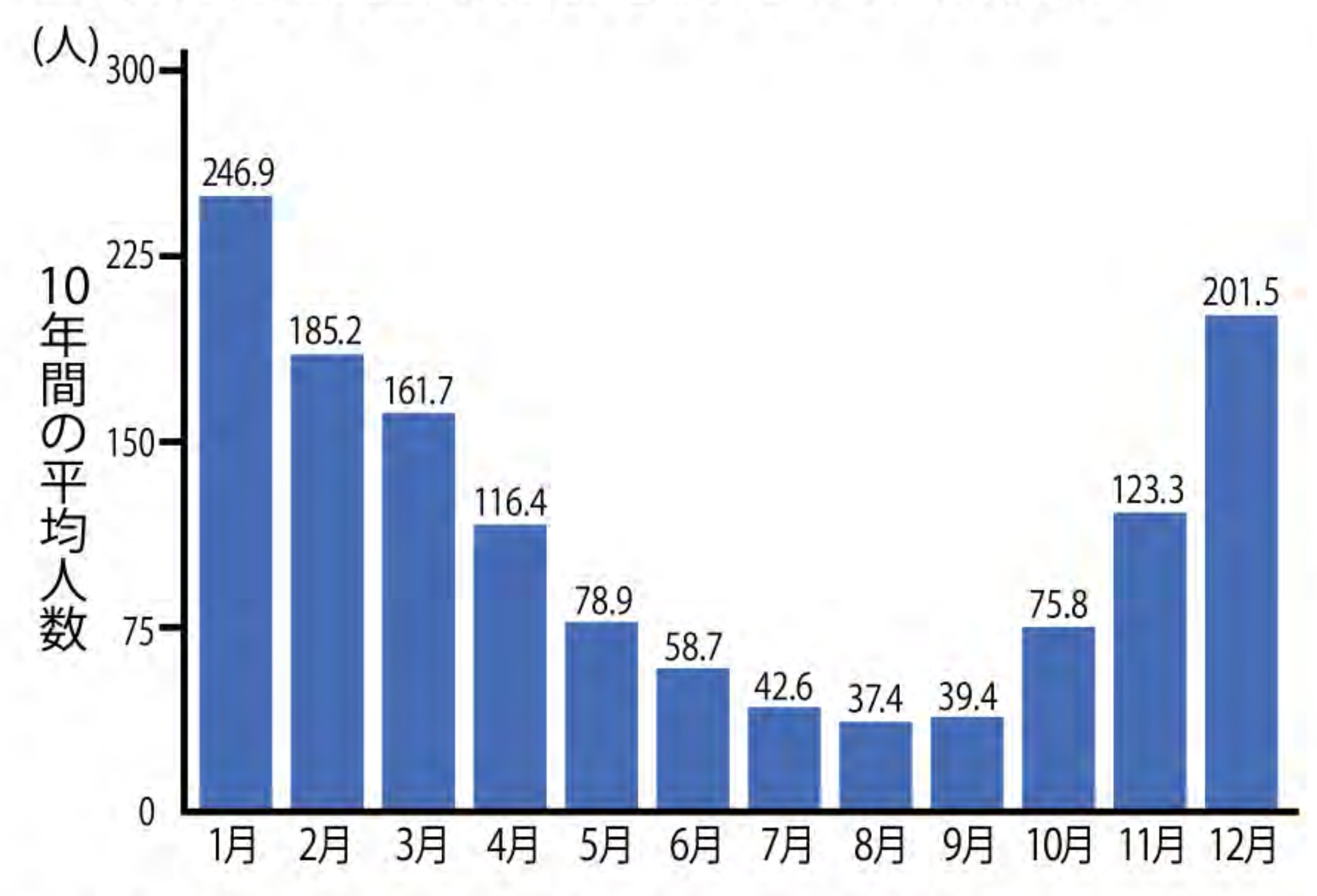
近年、冷暖房つきの浴室用換気扇も
販売されています。古くなった換気扇
を交換するときに、そういったものを
設置してもよいでしょう。

浴室に暖房器具が設置できない場合
は、シャワーを利用して浴槽にお湯を
張ると、湯気で浴室全体が暖まります。
シャワーヘッドを高い位置に設置して
浴槽へ向け、お湯を張るとよいでしょ
う。普通に湯を張り、シャワーでお湯
を出し、浴室の床を暖めるようにして
も、急激な温度変化を防げます。

浴室の冷たい床を裸足で歩いただけ
で、血圧が上昇しやすくなります。
シャワーがない場合には、浴室の床
に何回かお湯をかけて暖めてもよいで

の入浴中の事故死の多くはヒート
ショックが原因と考えられます。

■東京都23区における入浴中の事故死



東京都23区における入浴中の事故死の推移
過去10年間(2009~18年)の月当たりの平均件数
東京都福祉保健局東京都観察医務院より作成

しょう。

脱衣所もできるだけ暖房器具を使っ
て暖めるようにします。暖房器具の設
置が難しいようなら、湯船にお湯を張
るときに浴室のドアを開けっぱなしに
して脱衣場も暖めるようにしてみま
しょう。

湯の温度は41℃以下 入浴は10分以内に

入浴の際は、湯船にすぐ入るのでは
なく、まずは手足の末端から、徐々に
体の中心へかけ湯をしてから入ると、
急激な血圧の上昇が防げます。

熱い湯をかけると血管が収縮しやす
いので、ぬるめの湯にするのがポイン
トです。

また、寒いからといって、熱過ぎる
温度設定と長湯は禁物です。



熱すぎる湯や長湯は禁物

入浴はできるだけ人のいる ときに、転倒にも注意

ヒートショックを防ぐには、お湯の温度は41℃以下にし、浴槽につかるのは10分以内にとどめるとよいとされています。

熱い湯だとのぼせて熱中症のような状態になり脱水症状を起こします。また、長湯をすると寒さで縮まっていた血管が広がります。

いずれの場合でも血圧が下がり、意識を消失して溺死するケースがあるからです。

特に、高血圧で降圧薬を飲んでいる人は、血圧が下がりすぎてしまう場合があるので要注意です。

浴槽から出るときには、血圧が下がってふらつくことがありますので、ゆっくり出るようし、転倒に注意しましょう。

濡れたまま浴室を出ると、気化熱で体温が奪われやすくなります。浴室の中で体を拭くようにすると急激な温度変化が防げます。

高齢者、あるいは50～60代前半でも動脈硬化が進んでいる恐れのある人は、できるだけ1人での入浴は避けましょ

う。標準が高くなるにつれて上昇し、1度高血圧(140～159 mmHg/90～99 mmHg)では約3倍、Ⅲ度高血圧(180 mmHg以上/110 mmHg以上)の人で約8.5倍です。

血圧が140/90 mmHgを超えている人は、基本的に、降圧薬を使った治療を行います。血圧が130/80 mmHg以上の人は全員、生活習慣を見直し、正常血圧を目指しましょう。

特に75歳未満の人は、高血圧によって心筋梗塞や脳卒中を発症しやすいので、これまで血圧が高いと言われたことのない人でも、120/80 mmHgを超えないようにすることが大切です。



正常血圧を目指し、節酒、禁煙、1日1万歩程度の運動なども大切です

う。家族がいる人は、家族に一声かけてから入浴するようにし、1人暮らしの人は、共同浴場、健康センター、デイスービスのようなどころで入浴するようにしてもよいでしょう。

家から外へ出るときもヒートショックに注意を

食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。高齢者は、夕食前に入浴するとよいでしょう。

冬に温泉へ行き、夕食時に飲酒して、その後露天風呂に入るのは危険です。特に高齢者が冬に露天風呂に入ること

は、控えたほうがよいでしょう。ヒートショックが起こるのは、入浴時だけではありません。夜中や明け方、朝などにトイレへ行くとき、暖かい室内や車の中から外へ出るときにも急な温度変化によってヒートショックが起こりやすくなります。

床暖房があればよいのですが、寢床から出てトイレへ行くときには、スリッパをはき、ガウンやカーディガン

減塩、禁煙、適正体重 節酒、軽強度の運動を

を羽織って、温度変化を防ぎましょう。血圧を正常に保つための生活習慣の改善ポイントは、食生活の改善、禁煙、節酒、適正体重の維持、定期的な運動

を心がけることです。食生活の改善で最も大事なのは減塩です。食塩の摂取量は1日6g未満にしましょう。味噌汁、すまし汁、スープなどの汁物、麺類、外食は塩分が多いので、それらを避けるだけでも塩分

摂取量を減らせます。たとえば、素麺一束には2gの塩分が含まれています。それに麺つゆをつけて食べたら、それだけでかなりの塩分を摂取してしまいます。カップ麺も塩分が多いので控えましょう。

食事のパターンとしては、野菜と果物を積極的にとるようにし、肉の脂身やバター、牛乳などに多く含まれる飽和脂肪酸・コレステロールの摂取を控えることも大切です。

それから適度な飲酒量は、エタノール換算で男性が1日20～30 mL以下、女

75歳未満の成人 降圧目標が厳格化！

ヒートショックを起こさないようにするには、高血圧を防ぎ、血圧を適切にコントロールすることも重要です。

日本高血圧学会は、2019年4月に高血圧治療ガイドラインの改訂を行いました。診察室で測った「収縮期血圧(最高血圧)／拡張期血圧(最低血圧)」が140/90 mmHgを高血圧とする基準は変わりませんが、75歳未満の成人、心臓病のある人の降圧目標を厳格化し、130/80 mmHg未満に設定しました(13ページ)。

降圧目標を厳格化したのは、近年、国内外のさまざまな研究や調査から、血圧が130/80 mmHgを超えると、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高まることがわかってきたからです。

血圧が正常な人(120/80 mmHg未満)と比較すると、高値血圧の人(130/139/80～89 mmHg)は脳血管疾患による死亡リスクが約1.7倍になります。そのリスクは血圧水

性が1日10～20 mL以下です。

20～30 mLとは日本酒約1合、ビール中ビン1本、ワイン4分の1本程度です。女性の場合は、少し控えめに飲む必要があります。

運動については、軽強度の有酸素運動を毎日30分程度続けるようにしましょう。高血圧の患者さんの中には、通勤時に朝晩1駅分歩いている人もいます。できるだけ階段を使うようにし、スマートフォンの方歩計を利用して1日1万歩を目指すようにしてもよいでしょう。

また適正体重は、体格指数であるBMI(体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))が17 kg/m²以上25 kg/m²未満です。BMIが25 kg/m²以上の人は、体重を減らすだけでも血圧が下がります。血圧を急激に上げないようにするには、ヒートショックの予防と同様、寒い時期の温度変化を避ける環境整備も重要です。

特に室内の足元を暖め、急激な温度変化で血管に負担をかけないようにしてください。