

～ 夏のヒートショックとは？ ～

ヒートショックというと“寒い時期”を連想しがちですが、実はこの暑い時期にも起きる危険性があるのだそうです。

残暑続く日々にご参考にして頂ければと思います。

<冬だけじゃない！夏にも起こるヒートショック>

ヒートショックとは、**急激な温度変化**によって血圧が大きく変動し、心臓や血管に負担がかかることで起こる健康被害のことです。

一般的には冬場、暖かいリビングから寒い浴室へ移動する際などに発生するリスクとして知られていますが、**夏場でも室内外の温度差が大きくなると同様の現象**が起こりうるそうです。



特に近年は猛暑と冷房の効いた室内との温度差が大きくなっており、**夏のヒートショックのリスクが高まっています。**

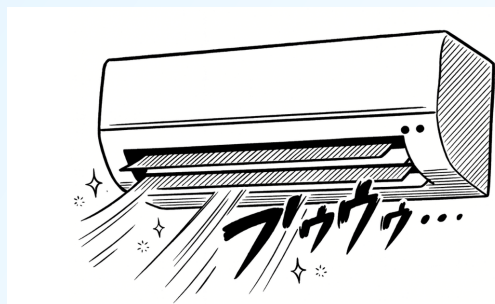
その主な原因は、

○エアコンの効いた室内と屋外の温度差

室内が22℃程度に対し、屋外が35℃を超えるような状況だと、10℃以上の温度差が生じます。

○冷房の効いた室内と浴室の温度差

エアコンで冷えた部屋から湿度の高い浴室に入る際には、体が急激な温度変化にさらされます。



○水分不足による血液の濃縮

夏場は汗をかくことで水分が失われ、血液が濃くなりやすく、**血圧の変動が起こりやすくなります。**

そして主な症状としては、

- めまいや立ちくらみ
- 吐き気
- 意識の低下
- 不整脈
- 最悪の場合、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす可能性

特に高齢者は体温調節機能が低下しているため、**若い世代よりもリスクが高くなります。**

また、高血圧や心臓病、糖尿病などの**持病がある方は特に注意が必要**とのことです。

<夏のヒートショックが起こりやすい状況>

○ 浴室での入浴時

冷房の効いた部屋から湿度の高い浴室に入る際、体が急激な温度変化にさらされます。特にシャワーを浴びる際に、冷たい水から熱いお湯に切り替えると血管が急激に拡張し、血圧が下がりやすくなります。

○ 外出時（室内から屋外へ）

エアコンの効いた室内から猛暑の屋外へ出る際に、急激な温度上昇により血管が拡張し、血圧が下がることがあります。

○ 帰宅時（屋外から室内へ）

逆に、猛暑の屋外から冷房の効いた室内に入る際も、急激な温度低下により血管が収縮し、血圧が上昇することがあります。

◎ トイレ

エアコンの効いていないトイレは夏場でも比較的湿度が高くなりがちです。冷房の効いた部屋からトイレに行く際の温度差にも注意が必要です。

<夏のヒートショック、対策例>

（住環境）

- ・ **室温差を小さくする**：家の中の温度差を5℃以内に抑えるよう心がける。浴室やトイレにも小型の冷房器具や扇風機を設置することを検討。
- ・ **浴室の環境改善**：入浴前にシャワーで浴室内を冷やしておくが良い。また、浴室暖房換気乾燥機がある場合は、冷房モードを活用。
- ・ **断熱性の向上**：可能であれば、浴室やトイレの断熱性を高めるリフォームを検討。

（入浴方法の工夫）

- ・ **入浴前の水分補給**：入浴の30分前には、コップ1杯程度の水分を摂る。
- ・ **湯温は適温に**：夏場は38～39℃程度のぬるめの温度設定が適してます。
- ・ **長湯を避ける**：夏場の入浴は10分程度を目安に。

（日常生活での注意点）

- ・ **こまめな水分補給**：喉が渇いていなくても、定期的に水分を摂るよう心がける。
- ・ **急激な温度変化を避ける**：外出時や帰宅時は、一度玄関などで体を慣らしてから移動するのも有効です。
- ・ **体調管理の徹底**：血圧や体温を定期的に測定し、変化に注意。

今年も10月頃まで暑い日が続きそうです。
日々の健康管理に是非お役立て頂ければと思います。

「**売・貸物件**
不足しております！」

好評につき、物件が不足中です
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、
声かけ頂ければ、何でもお役に立てます！

～土地・建物のよろず屋～



マルヒロ不動産(株)

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

