

住民の健康を守るために

信濃の地域医療

2025・No.563

発行所 長野県国保地域医療推進協議会
長野県国民健康保険団体連合会

毎月1回発行 2025年11月発行

長野市西長野加茂北 長野県自治会館

やさしい医学

※このリーフレットの無断転載・複製・改変は禁止します。

冬に向け ヒートショックに 気をつけよう

《松本市立病院》

内科・副院長 澤木 章二

プロフィール



松本市立病院
内科・副院長

澤木 章二
さわき しょうじ

2002年、当時の波田総合病院に赴任し現在に至る。専門は一般内科、循環器内科。北アルプスからの清流梓川の川べりの住宅地に住んでいます。鳥のさえずりと川のせせらぎを聞き、景色のうつろいを感じながら歩く休日の散歩は心身の癒し、翌週への活力です。

1 はじめに

入浴中立ち上がった時に、めまいや立ちくらみの経験はありませんか？

例年寒い季節になると、入浴中の死亡事例が増加します。有名人の死亡報道などがあると衝撃が大きいと思います。入浴中の急死はヒートショックと呼ばれる病態が原因のことが大半です。今回はこのヒートショックについて解説します。

2 ヒートショックとは

ヒートショックとは温度差のある環境を行き来することで、急激に血圧が上下し、心臓や血管に大きな負荷がかかるために起きる健康被害です。重篤な場合は突然死に至ります。ヒートショックは医学専門用語ではなく、診断書や医学論文では使用されません。しかし医療の現場では通常に使用されている医療用語、いわゆる通称です。

医療現場でショックというと血圧が急激に低下し、全身の血液循環が障害される重篤な病態です。ヒートショックのショックも血圧の低下が主な病態ですが、温度変化が身体に与える衝撃（衝撃Ⅱショックの和訳）という意味で、寒暖差により血圧の急上昇を伴って発症する病態（脳出血など）も含まれます。

なお、ヒートショックをインターネットで検索するとヒートショックタンパク質という言葉が出てくると思いますが、これは熱などのストレスにさらされると体内で生成される細胞を修復するタンパク質であり、本稿でお話するヒートショックとは無関係です。

3

ヒートショックの発生数・起きやすい年齢・季節

ヒートショックはどのくらいの頻度で起こっているのでしょうか？

ヒートショックは医学用語ではありませんので正式な人数は統計として上がってきませんが、入浴中の浴槽で水死した方の大部分がヒートショックにより死亡したと推計されています。令和5年に全国で家や居住施設の浴槽で水死した65歳以上の高齢者数は6,073人で、同年の交通事故死者数の約2.3倍に相当します。

図1は令和3年の長野県の実況を示します。当県の統計でも高齢者の不慮の事故の原因として多くを占めていることが示されています。年代別では高齢になるにつれ増加します。85～89歳が最多となっています（図2）。ヒートショックは夏にも起こりますが、やはりこれからの寒い冬に向けて多くなっています（図3）。

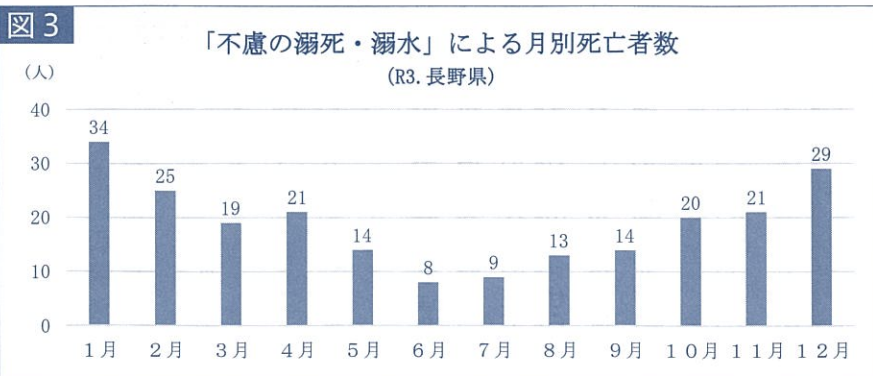
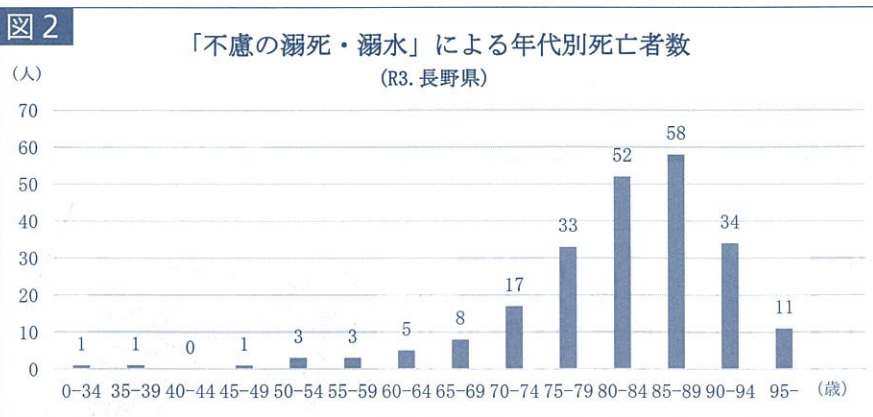
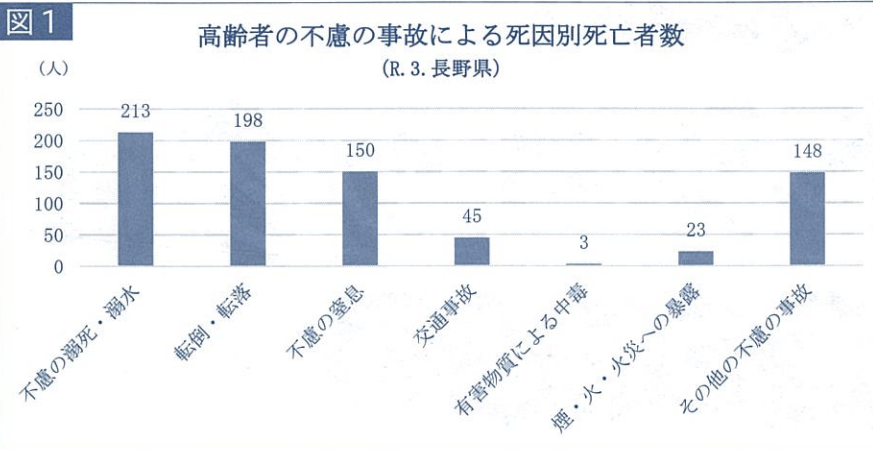


図1～3 令和3年版 長野県衛生年報

4 ヒートショックの症状

分かりやすい症状は入浴中に浴槽から立ち上がった際の血圧低下によるめまい、立ちくらみ、倦怠感です。血圧低下が重度の場合や脳血管に狭い場所があって血液の流れが減少しやすい場合などは意識消失（失神）をきたします。浴槽にいる状態で意識消失した場合は溺水となり生命に直結します。急激な血圧変動が心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、大動脈解離などの引き金になる場合もあります。心臓や大動脈の症状では胸痛、動悸や背部痛、脳の症状だと麻痺や頭痛、嘔気、嘔吐などの症状が出現し、生命を脅かす重篤なサインです。

5 ヒートショックの発症のメカニズム

私たちの身体は意思とは無関係に働く自律神経により調整されています。自律神経は交感神経と副交感神経の2種類があり、生活している環境に応じてバランスを取りあっています。一般に交感神経は緊張したときに働く神経、副交感神経はリラックスしたときに働く神経です。

交感神経が働くと血管が収縮します。副交感神経が働くと血管が拡張します。暖かい場所（居間）から寒い場所（脱衣所・浴室）に行くと体温を逃さないように交感神経が活動

し、皮膚などの血管が収縮して血圧が急上昇します。次に暖かい場所（浴槽）に移動して体が温まると、熱を逃すために皮膚の血管を拡張させるよう副交感神経が優位になり血圧が低下します。この一連の反応が急激に起きるため血圧が短時間で大きく変動します。血圧の乱高下で脳の血流が減少し、意識が低下して浴槽での溺水を起こします。また心臓や

交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!

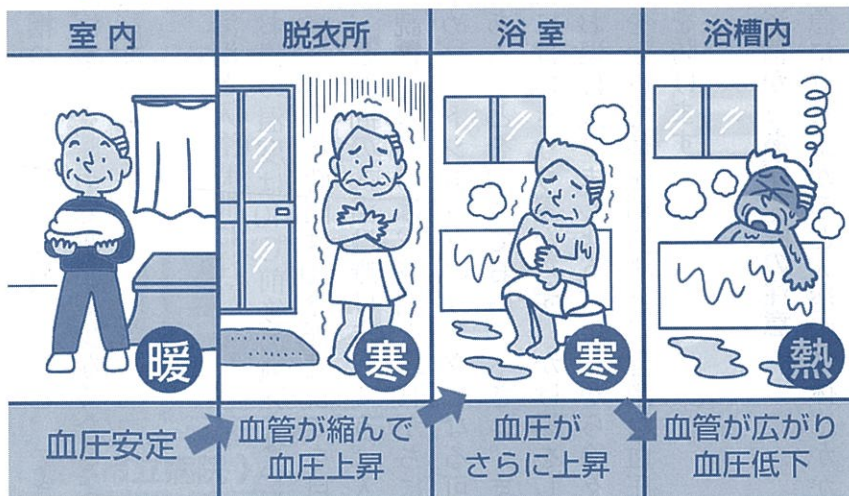


図4

政府広報オンライン (2024年4月9日)

脳の血管に大きな負担をかけて血管が詰まったり破れたりするリスクを高めます。この反応は若い健康な人でも起こりますが、高齢や糖尿病などで動脈硬化が進行し血管の柔軟性が低下している場合は致命的な結果を招くことがあります。

6 ヒートショックが起きやすい状況

○温度差

一般にヒートショックは10℃以上の温度差で起こりやすいとされています。これからの季節、暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室に移動し、浴槽に浸かる一連の行動に危険が潜んでいます（図4）。季節は過ぎましたが、夏にもヒートショックは起きます。近年猛暑で40℃近い気温となることがあり、クーラーの効いた室内から外に出た場合は10℃以上の温度差で血圧の急激な変化が起きることがあり注意が必要です。

○高齢者

年齢を重ねると誰でも動脈硬化により血管の柔軟性が低下しています。加えて自律神経の働きの低下もあり、血圧の調節機能、脳血流の予備力が低下しているため注意が必要です。

○生活習慣病、心臓病、脳血管疾患などの持病がある方

動脈硬化が潜んでいることがあり、心臓の

働きや脳の血流が低下しやすいことがあります。

○飲酒後、食事や服薬後すぐの入浴

アルコールは血管拡張作用があり、飲酒して時間がたっていないタイミングでの入浴は浴槽内で血圧低下が起きる可能性が高く危険です。食事をとった後は消化のため胃腸に血液が集まり血圧が下がりやすい状態になります。特に高齢者では血圧の調節機能が低下しているため要注意です。また治療のための薬を飲んでいる場合は、薬の種類によっては血圧が下がる可能性があるため内服直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

7 ヒートショックの予防

ヒートショックは、高齢の方だけでなく、若い方でも起こるおそれがあります。

予防するうえで最も重要なことは、日々の生活の中で「温度差をなくす」という意識をしつかり持つことです。日常的な習慣が命を守ることにつながります。

1. 脱衣所・浴室の温度に注意

場所の移動に伴う温度差をなくすため暖房器具を使い脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「湯をシャワーから浴槽に給湯する」、「湯

が沸いたら、十分にかき混ぜて蒸気を立て、浴槽のふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め寒暖差が少なくなるよう工夫しましょう。

2. 湯温と入浴時間に注意

お湯の温度は40℃前後の熱くない温度、お湯に浸かる時間は10分程度までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。入浴中の読書やスマホは、時間を忘れがちになるためヒートショックのリスクとなる可能性があることを知っておいて下さい。また浴槽にはいきなり浸からず、かけ湯をしてからお湯に入りましょう。足先から徐々にお湯をかけて体を慣らすと、急激な血圧の変動を防げます。

3. 浴槽からあがる際の注意

急に立ち上がると入浴中に体にかかっていた水圧で圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳への血流が減るため意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がった時、めまいや立ちくらみを起こした経験がある方は多いと思います。浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

4. 食事、飲酒、薬の内服と入浴のタイミングに注意

食後や飲酒後は血圧が下がりやすい傾向にありますので、直後は避け、適切なタイミングで入浴しましょう。食事後1時間が目安ですが、明らかに酒に酔っていると感じる時の入浴は危険ですので絶対にやめましょう。薬は種類によって血圧への影響が異なります。血圧の薬や安定剤などを内服している方は注意しましょう。

5. 入浴前に家族にひと声

入浴中に異変があったら同居者に早く発見してもらうことが重要です。入浴前にひと声掛けてから入浴するようにしましょう。家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、少しでも異常を感じたら必ず声を掛けましょう。

8 おわりに

ヒートショックは特別な病気ではなく、日常の行動や居住環境に潜んでいるリスクです。高齢者や持病を持つ人だけではなく、若い健康な人でも状況次第で起き得ます。対策の第一は「温度差をなくす」ことです。これからヒートショックが発生しやすい季節に向かいます。生活の中でしっかり意識し、対策をたて自分の命、大切な家族の命を守りましょう。