

# へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

メインテーマ

～ ヒートショックに気を付けよう ～

みんなのひろば

\* 食事に関するウソ、ホント

～ 油はダイエットの味方ってウソ、ホント? ～

\* あなたに合ったストレス解消方法

～ 入浴 ～



令和6年(2024年)2月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

# ヒートショックに 気を付けよう



脱衣所や浴室では室温が極端に低くなりやすく、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入ると、血管が拡張し、血圧が急激に下がります。このように血圧が大きく変動することによって失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こりやすくなります。さらに、血圧の急降下により、一時的に脳内に血液が回らず、一過性の意識障害を起こし、立ちくらみによるケガや浴槽での溺死につながる恐れもあります。

厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数のおよそ2倍といわれています。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起こるかもしれない」という予防意識をもち、対策をしましょう。

節分を過ぎると暦の上では春となりますが、まだまだ寒さの厳しい季節です。寒さの厳しい冬場は、「ヒートショック」に注意が必要です。

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動することによって、失神を引き起こしたり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気を引き起こす健康被害のことです。



### 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

暖房器具などを使い、あらかじめ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、シャワーで給湯したり、お風呂のふたを外したりして、蒸気で暖めておきましょう。浴室の床にマットやすのこを敷くこともおすすめです。

### かけ湯をしましょう

心臓から遠い足先から肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすことで、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を予防できます。

### 食直後や飲酒後の入浴は避けましょう

食後は胃や腸など消化器に血液が集中するため、血圧が下がりがやすくなっています。入浴は食後1時間経過後にしましょう。飲酒によっても血圧は一時的に下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。

### 寒い室内へ移動するときには、上着を羽織りましょう

特に起床してすぐのトイレは危険です。カーディガンやストールでしっかり防寒することが大切です。

暖房便座(電気でお湯が暖くなる便座)もおすすめです。

### お風呂の温度は38～40度、お湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう

例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温による意識障害を起こす危険が高まります。温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識しにくい部分について「見える化」することもおすすめです。

### 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

入浴中は体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に拡張するため、一過性の貧血状態になり、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に、めまいや立ちくらみを起こしたことがある方は要注意です。浴槽から出るときは、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。

### 入浴前には同居家族に声をかけ、高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声かけをしましょう

一人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば、日没前の気温が高く、明るいうちの入浴がおすすめです。

# 食事に関するウソ、ホント

## 油はダイエットの味方ってウソ、ホント？

答え：ホント

「ダイエット中に油は禁物」というイメージを持つかもしれませんが、減らしすぎこそ禁物です。ダイエット中は食事の全体量が減るため、便の量も減り、排便回数が少なくなりがちです。さらに、摂取する栄養素が偏りやすいため、体内の代謝がスムーズに行われにくく、便秘になりやすくなります。体の潤滑油である脂質の摂取量を減らすことは、便秘や肌荒れを助長させてしまいます。ダイエットには、油をうまく味方につけることが大切です。

### 【脂質の役割】

- 体のエネルギー源
- 体温の保持
- 細胞膜やホルモンの材料
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける
- 内臓の保護



### 【油を味方につけるポイント】

#### ◆ 良い油を取り入れる

- オリーブオイル (LDLコレステロール低下作用、抗酸化作用、ポリフェノールが豊富)
- ココナッツオイルやパーム核油 (体脂肪がつきにくい中鎖脂肪酸を多く含む)
- エゴマ油 (血液をサラサラにする作用、生活習慣病予防、抗アレルギー作用)
- アマニ油 (認知症や生活習慣病予防、うつ病改善、抗アレルギー作用、抗がん作用、便秘改善)

- ◆ 体に良いからと、多量に食べてはエネルギーの過剰摂取、下痢、腹痛などを引き起こす恐れがあります。1日あたり小さじ1杯～大さじ1杯程度にしましょう。

参考：改訂版 健康管理する人が必ず知っておきたい栄養学の〇と×



## あなたに合ったストレス解消方法



### 入浴



近年はストレス社会ともいわれるほど、誰もが様々なストレスに悩まされることが多いと思います。温かいお湯に浸かってリラックスする入浴は、心と身体の疲れを癒してくれる貴重な時間です。また、入浴には身体が温まり血行を良くすること以外にも、様々な効果があります。



### 入浴時の注意点

- 入浴の前後にコップ1杯の水を飲みましょう。入浴中は思いのほか汗をかき、脱水症状を起こすことがあります。
- 脱衣所と部屋の温度差を出来るだけ少なくしましょう。特に冬場は、寒い場所(脱衣所)と暖房の効いた室内との温度差が15℃以上になる場合があります。急激な温度変化は心臓にかなりの負担をかけてしまいます。温度差を少なくするために、脱衣所と部屋の扉を開けておく、脱衣所には小さな暖房器具を置くなどすると良いでしょう。

- ◆ 38～40℃のぬるめのお湯に10～20分程度ゆっくり浸かると、リラックス効果が高まります。また、寝つきの悪さやストレスの解消にも役立ちます。
- ◆ 長時間入浴するのが苦手な場合は、音楽を聴きながら入浴したり、お気に入りの入浴剤を使用するのも効果的です。
- ◆ やる気を出したいときは、42～43℃の熱めのお湯に短時間浸かると、温度刺激によって交感神経が緊張状態になり、心身ともにリフレッシュする効果があります。ただし、長湯は禁物です。