

冬のヒートショックに気をつけよう

令和7年12月17日
ボルテックスセイゲン
健康管理室 黒田

ヒートショックと心筋梗塞について

ヒートショックとは？

冬場の入浴や寒暖差の激しい環境で、体が急激な温度変化にさらされたときに起こる生体反応です。寒い場所から急に暖かい場所へ移ることで、血圧が短時間で大きく上下し、身体に強い負担がかかります。特に、脱衣所が寒い状態で服を脱ぎ、熱い浴槽に入る動作は、血管・心臓へのストレスが非常に大きいとされます。高齢者では体温調節機能が弱く、血管も硬くなっているため、若年者に比べて急激な血圧上昇を抑えにくく、心筋梗塞・脳卒中・失神などのリスクが高まります。また、飲酒後の入浴は体温調節能力を弱め、さらに危険が増すことが知られています。

ヒートショックのしくみ

寒冷刺激で交感神経が活性化し、血圧が急上昇
心臓はより強い負荷を受け、酸素消費量が増加
動脈硬化のある血管に一時的に高い圧力がかかる

血管内のplaquesが破れ、血栓ができやすい状態に
冠動脈が詰まり心筋梗塞に至ることも

起きりやすい場面

- ・寒い脱衣所と温かい浴室の温度差が大きいとき
- ・42°C以上の熱い湯に急に肩まで浸かる
- ・夜遅い入浴や長時間の入浴・飲酒後の入浴
- ・食後すぐの入浴・トイレ・洗面所
- ・寒い部屋への移動時

住環境でできるヒートショック対策



- 脱衣所・浴室を暖房器具などで事前に温める
- 浴室暖房乾燥機がない場合は、シャワーで壁にお湯をかけて温める
- トイレや廊下に小型ヒーターを置くなど、家の中の温度差を小さくする
- 可能な範囲で、家全体の温度を「大きく下がらない」ように整えることが重要です。

ヒートショック自己チェック 次の項目に当てはまるものがないか、チェックしてみましょう。

- 冬でも熱い風呂(42°C以上)が好きで、よく長湯をする
- 飲酒後、そのままお風呂に入ることがある
- 脱衣所・浴室がかなり寒いと感じる
- 65歳以上で、一人で入浴することが多い
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症を指摘されている
- 心臓病・脳卒中の既往歴がある



血圧への影響と危険な温度差

外気温が低い環境では血管が収縮し、平常時よりも血圧が高い状態になります。その状態でさらに急激に温かい環境に移ると、一時的に血圧が急上昇し、心臓に大きな負担がかかります。**入浴時の急激な立ち上がりや、浴槽から出た後に寒い脱衣所へ移動する場面**でも、血圧が大きく変動します。この「上下動の幅」が大きくなるほど、心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなるため、入浴環境を整えることは極めて重要です。

心筋梗塞との関連

ヒートショック時の血圧の急変動は、心臓に酸素を運ぶ冠動脈に強い圧力をかけます。動脈硬化が進んでいる血管では、血管内のplaques(プラーク)が破れやすくなり、血小板が集まって血栓(血の塊)が形成されます。これが冠動脈を塞ぐと、心筋へ酸素が届かず「心筋梗塞」が発生します。特に入浴直後に脱衣所が寒い場合、急激な血圧低下によりめまい・失神が起こり、転倒や浴室内事故につながることも少なくありません。

高齢者や基礎疾患のある方では、このリスクがさらに高まります。

心筋梗塞の要注意サイン

以下の症状が複数ある場合は受診が推奨されます

- ・胸の圧迫感 締め付けられるような痛み
- ・背中・左腕・あごの痛み
- ・動悸・息苦しさ・冷や汗
- ・息切れ
- ・いつもより疲れやすい
- ・夜間・早朝に胸の不快感



高齢者、糖尿病、高血圧、
喫煙者は痛みが弱く出る
「無痛性心筋梗塞」も
あり得ます

迷ったときは
「様子を見る」より「早めの受診」
・症状が強い／おさまらないときは、
救急車を呼ぶことが
推奨されています。
・入浴中や入浴直後に
こうした症状が出た場合、
無理に動かさず、すぐに救急要請
を検討してください

予防と入浴時の注意点

今日からできる簡単な対策

- ・脱衣所や浴室をできるだけ暖めておく(18~20°C推奨)
- ・湯温は41°C以下に設定し、急激に湯船へ入らない
- ・かけ湯をして体を徐々に温めてから入る
- ・入浴は10分以内を目安にし、長湯は避ける
- ・飲酒後・体調不良時は入浴を控える
- ・家族と同居している場合、高齢者は「今から入る」と声かけを
- ・寒いトイレや脱衣所には暖房器具や断熱を検討する
- ・夜遅い時間帯の入浴は避け、可能なら早めの入浴習慣に