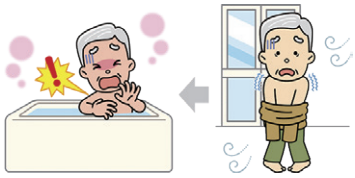
K O K O K A R A
ココカラ通信
1月号 2023

発行元：株式会社セイルズ　〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F https://sailz.jp/

「ヒートショック」とは

ヒートショックとは「急激な温度の変化で身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったり下がったりを繰り返します。こうした急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞につながってしまうと考えられています。



「ヒートショック」はなぜ起こるのか

冬場は長時間暖房の効いた部屋の中にいることが多いですが、住宅の断熱性能によっては浴室や脱衣室は外の気温とほぼ変わらない寒さになります。暖かい部屋からお風呂に入ろうと部屋を出ると、自律神経の働きにより体が外気の寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上がります。しかし、お風呂に入って浴槽に浸かると、今度は浴槽の熱いお湯に対応しようとして血管が広がり、血圧が下がることになります。浴室へ向かう際に上昇した血圧が、熱いお湯に浸かることで一気に低下してしまうのです。このように、寒い日の入浴は血圧の変動を短時間に繰り返します。これがヒートショックのメカニズムといわれています。

「ヒートショック」を防ぐために

◉入浴前に脱衣所や浴室を暖める

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることで血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることで血圧が低下します。この急激な血圧の変動を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室内を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。また、血圧の変動を抑えるため、湯につかる前にかけ湯を行うことも有効です。

◉熱すぎる湯温や、長時間の入浴は避ける

湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

◉浴槽から急に立ち上がらないようにする

入浴中には湯で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体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。意識障害により、浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。

◉食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

食後の血圧変動により、失神する可能性もあるので注意が必要です。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。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。体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

◉入浴する前に同居者に一声掛ける

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。

⚠高齢者と基礎疾患をおもちの方は、特に注意が必要

ヒートショックは誰にでも起こる可能性があります。しかし、高齢者では特に、体温維持機能やその他の生理機能の低下が考えられますので、急激な血圧変動や体温の変動に注意が必要です。他にも、糖尿病や高脂血症、高血圧などの基礎疾患をお持ちの方も注意が必要です。

参考:消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」より
消費者庁HP内リンク:https://heatshock.jp/　Stop!ヒートショック

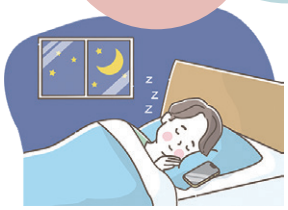
安全衛生クイズ1

定期健診は、必ず労働時間中に行うよう法令で定められている。○か×か、どちらでしょう?

答え【×】　定期健診については、労働安全衛生法第66条に定められています。この第66条では、事業者に対して健診の実施を義務づけているものの、実施時間までは規定していません。深夜業務に従事している人は、健診機関が夜間に開院していない事も多く、労働時間内に受診する事が事実上不可能となります。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生くいず より引用

健康づくりのための睡眠



睡眠は、食事、運動、飲酒、喫煙などの他の生活習慣と同様に人間の健康と深く関係しています。脳や心身の休息のために睡眠は欠かせず、よりよい眠りは、心身の健康や日々の活力の源です。人生の中で過ごす時間のうち、睡眠時間は3分の1の割合をしめていると言われています。厚生労働省では、健康づくりのための睡眠指針2014を策定しています。今回は指針と共に、解説もみていきましょう。

健康づくりのための睡眠指針 2014 ～睡眠12箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

解説（今月は第1条～第4条まで）

第1条.良い睡眠で、からだもこころも健康に。

・良い睡眠で、からだの健康づくり　・良い睡眠で、こころの健康づくり　・良い睡眠で、事故防止

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながることがわかってきました。また、不眠がうつ病のようなこころの病につながることや、睡眠不足や睡眠障害による日中の眠気がヒューマンエラーに基づく事故につながることも明らかになっています。この指針では、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに、からだとこころの健康づくりを目指しています。

第2条.適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

・定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす　・朝食はからだとこころのめざめに重要
・睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くする　・就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、しっかりと朝食をとることは朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。一方で、就寝直前の激しい運動や夜食の摂取は、入眠を妨げることから注意が必要です。就寝前にリラックスすることは入眠を促すために有効です。一方、就寝前の飲酒や喫煙はかえって睡眠の質を悪化させるため、控えた方がよいでしょう。睡眠薬代わりに寝酒を飲む習慣を持っている人が男性で多いことがわかっています。アルコールは、睡眠薬代わりに少し飲んでいる場合でも、慣れが生じて量が増えていきやすいことが知られています。アルコールは、入眠を一時的には促進しますが、中途覚醒が増えて睡眠が浅くなり、熟睡感が得られなくなります。また、ニコチンには覚醒作用があるため、就寝前の喫煙は入眠を妨げ、睡眠を浅くします。寝酒や喫煙は、そもそも生活習慣病の発症・重症化の危険因子になるとともに、直接、睡眠の質を下げるだけでなく、睡眠時無呼吸のリスクを増加させるなど、二次的に睡眠を妨げる可能性も指摘されています。就寝前3~4時間以内のカフェイン摂取は、入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。これは、主にカフェインの覚醒作用によるもので、この作用は3時間程度持続します。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。

第3条.良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

・睡眠不足や不眠は生活習慣病の危険を高める　・睡眠時無呼吸は生活習慣病の原因になる　・肥満は睡眠時無呼吸のもと

睡眠時間が不足している人や不眠がある人は、生活習慣病になる危険性が高いことがわかってきました。睡眠不足や不眠を解決することで、生活習慣病の発症を予防できるとされています。睡眠時に息の通りが悪くなって呼吸が止まる睡眠時無呼吸症候群は、治療しないでおくと高血圧、糖尿病、ひいては不整脈、脳卒中、虚血性心疾患、歯周疾患などの危険性を高めます。睡眠時無呼吸症候群は、過体重や肥満によって、睡眠時に気道（喉の空気の通り道）が詰まりやすくなると、発症したり、重症化したりします。睡眠時無呼吸症候群の予防のためには、肥満にならないことが大切です。

第4条.睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

・眠れない、睡眠による休養感が得られない場合、こころのSOSの場合あり　・睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、うつ病の可能性も

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、疲れていても眠れない等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。特に、眠っても心身の回復感がなく、気持ちが重たく、物事への関心がなくなり、好きだったことが楽しめないといったことが続く場合には、うつ病の可能性があります。うつ病になると9割近くの人が何らかの不眠症状を伴い、中でも睡眠による休養感の欠如は、最も特徴的な症状と考えられています。また、不眠の症状がある人は、うつ病にかかりやすいということも知られるようになりました。うつ病に限らず、睡眠時間が不足していたり、不眠症のため寝床に就いても眠れなかったりして、睡眠による休養感が得られなくなると、日中の注意力や集中力の低下、頭痛やその他のからだの痛みや消化器系の不調などが現れ、意欲が低下することが分かっています。

参考HP:スマートライフプロジェクト 参考資料:厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/suimin/

■1月のトピックス

安全衛生教育促進運動
2022年12月1日~
2023年4月30日
（参考HP:中災防）

防災とボランティア週間
(1月15日~21日)
・防災とボランティアの日
(1月 17日)
（参考HP:内閣府）

インフルエンザの
発生状況
(愛知県衛生研究所)
インフルエンザ警報発令中です

新型コロナウイルスに
関する情報
(厚生労働省)

■ Pick Up

歩いて健康増進、歩いて脱炭素

SPOBY
脱炭素ウォーク

SPOBY の詳細はこちらから

SPOBY は、「健康増進」と「脱炭素」を同時に実現するアプリです。乗り物の移動を歩行または自転車で代替し、二酸化炭素排出を抑制します。企業と社員が共に取り組める脱炭素活動で、ランキング表示やウォークラリー機能を使った社内イベント・「健康増進」のツールとしても活用可能です。