



患者さんのために  
もっと飲みやすく、  
ずっと使いやすく。



**高田製薬株式会社**

www.takata-seiyaku.co.jp

〒331-8588 埼玉県さいたま市西区宮前町203-1  
TEL:048-622-2626【代表】

家族の笑顔を守るために。  
高田製薬は来年も皆様の健康づくり  
を応援しています。

入浴前に脱衣所や浴室を暖めておくこと、42℃以上の熱いお風呂を避けることは、ヒートショックの予防になります。また、イラストのようにシャワーで浴槽のお湯をためると、蒸気で浴室を暖めることができます。北海道ほどの寒冷地でも、部屋が暖かければ心臓への負担は少ないという事実があります。ぜひ今夜から実行してみてください。

このような血圧変動が「ヒートショック」です。ヒートショックによる急死は、交通事故による死亡者数を大きく上回るほど発生しています。ヒートショックは高齢の方に多くみられますが、高齢の方だけでなく、アルコールを飲んだあとや食後1時間以内の入浴も血圧低下を起しやすいため、特にご注意を。

冷え込みが厳しいこの季節、高齢者の入浴中の急死が増加することをご存じですか。その原因は「ヒートショック」です。寒い冬に入浴中の急死が起こりやすくなるのは、寒暖の差により血圧が急激に変動するためです。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと体表面の温度は急激に下がり、血圧が急上昇します。その後、体にお湯をかけると血圧は上昇し、さらに浴槽に浸かると体が温まると血管が開き、今度は血圧が急降下します。わずかに5分程度の間に、血圧が30mmHgも変動することがあるのです。急激な血圧の上昇や低下は、心筋梗塞や失神などを引き起こし、入浴中の急死につながりかねません。

## 浴槽のお湯はシャワーでそそぐ。 ヒートショックの 予防に役立ちます。



【監修】佐野

元昭

慶應義塾大学医学部循環器内科准教授

# 健やかナビ

第21回

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った  
医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。