

令和7年12月1日号広報ちらら台へ掲載しました

## 冬のトイレは危険地帯！

千葉ろうさい病院

クリティカルケア認定看護師 早野 景子

2025年も残すところあとわずかとなりました。寒さが増す季節に増える救急要請の1つに、最近よく耳にする「ヒートショック」があります。ヒートショックと聞くと入浴中の事故を連想されると思いますが、実は入浴だけでなく、起りやすい場所がほかにもあります。それが「トイレ」です。今回はトイレで起こるヒートショックの予防法をお伝えします。

ヒートショックは、急激な温度変化により、血圧が変動し、心筋梗塞や脳出血などが引き起こされます。10°C以上の温度差があると危険とされています。寒い冬、トイレに入って「寒い」と感じたことはないでしょうか？寒いとき、身体は熱を作りだそうとして、血管が締まり血圧を上昇させます。その内で排便時にいきむことで更に血圧が上昇します。排便後は一気に血圧が下ります。この血圧の急激な変動がヒートショックを引き起こします。

予防としては、可能であればトイレ内に暖房器具を設置する、トイレの便座にカバーを付けて冷たい便座を避ける、暖房便座にする。早朝や夜間起きてトイレに行くときには、上着を着て、靴下を履くなど、体温が一気に下がらないように気を付けましょう。またできるだけ、便秘にならないように腸内環境も整えていきましょう。寒くなると水分の摂取も減りやすくなるのも便秘の要因です。腸内環境、トイレの環境を整えて、ヒートショックを予防していきましょう。

千葉ろうさい病院  
クリティカルケア認定看護師 早野 景子

2025年も残すところあとわずかとなりました。寒さが増す季節に増える救急要請の1つに、最近よく耳にする「ヒートショック」があります。ヒートショックと聞くと入浴中の事故を連想されることがあります。寒いとき、身体は熱を作りだそうとして、血管が締まり血圧を上昇させます。その内で排便時にいきむことで更に血圧が上昇します。排便後は一気に血圧が下ります。この血圧の急激な変動がヒートショックを引き起こします。

予防としては、可能であればトイレ内に暖房器具を設置する、トイレの便座にカバーを付けて冷たい便座を避ける、暖房便座にする。早朝や夜間起きてトイレに行くときには、上着を着て、靴下を履くなど、体温が一気に下がらないように気を付けましょう。またできるだけ、便秘にならないように腸内環境も整えていきましょう。寒くなると水分の摂取も減りやすくなるのも便秘の要因です。腸内環境、トイレの環境を整えて、ヒートショックを予防していきましょう。

千葉ろうさい病院  
クリティカルケア認定看護師 早野 景子

2025年も残すところあとわずかとなりました。寒さが増す季節に増える救急要請の1つに、最近よく耳にする「ヒートショック」があります。ヒートショックと聞くと入浴中の事故を連想されることがあります。寒いとき、身体は熱を作りだそうとして、血管が締まり血圧を上昇させます。その内で排便時にいきむことで更に血圧が上昇します。排便後は一気に血圧が下ります。この血圧の急激な変動がヒートショックを引き起こします。

予防としては、可能であればトイレ内に暖房器具を設置する、トイレの便座にカバーを付けて冷たい便座を避ける、暖房便座にする。早朝や夜間起きてトイレに行くときには、上着を着て、靴下を履くなど、体温が一気に下がらないように気を付けましょう。またできるだけ、便秘にならないように腸内環境も整えていきましょう。寒くなると水分の摂取も減りやすくなるのも便秘の要因です。腸内環境、トイレの環境を整えて、ヒートショックを予防していきましょう。

ろうさい病院無料送迎バス

通院に便利な無料バスを運行しております。  
(ろうさい病院で乗車または降車される方に限ります)

詳細は、ちらら台自治会連合会のホームページをご覧ください。





