

# ヒートショックを防ぐには

利尻島国保中央病院医師の吉永です。よろしくお願いいたします。



吉永 医師

「年間17,000人」

何の人数か、想像がつかますか？

なんと入浴中に急死した人の数、その8割は高齢者とされています（平成25年東京都健康長寿医療センター研究所の推計による）。

実にショッキングな数字ですが、その原因とされるのが「ヒートショック」。

今回は冬場に多くみられる「ヒートショック」の仕組みとこれを防ぐ方法について御紹介します。「ヒートショック」とは気温の急激な変化に伴って血圧が乱高下し身体がダメージを受けること。

自宅でこまめに血圧を記録している方は実感していると思いますが、暑い夏は血圧が下がり、寒い冬は血圧が上がります。これと同じことが冬の家屋内でも起こります。

暖房の効いた暖かい部屋では血圧が下がり、寒い廊下やトイレ、脱衣所、浴室では血圧が上がります。暖かいところと寒いところを行き来することにより、血圧が急激に変化し、これがさまざまな疾患や最悪な場合は死に繋がるのです。

具体的に風呂に入る場面を思い浮かべてみましょう。ストーブを焚いた暖かい居間から寒い廊下を抜けて脱衣所に入ります。服を脱いで浴室に入るとさらに身体が冷えますね。このとき血圧が一気に上昇します。ここで寒さに耐えかね、かけ湯もせずに浴槽に飛び込むと、今度は体温が一気に上がり、血圧がぐっと下がります。



血圧が急上昇すれば脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離など怖い病気の危険性が上昇しますし、逆に血圧が急降下すれば昔で言うところの「脳貧血」、一過性の低血圧を起こし、場合によっては意識を失い、浴槽に倒れ込んでそのまま溺れ死ぬこともありえます。

これこそ「ヒートショック」の怖さなのです。

それでは「ヒートショック」を未然に防ぎ、風呂を快適に楽しむにはどうすればよいのでしょうか。

肝心かなめは家屋内の気温差をなくすこと。

まずは脱衣所にも暖房器具を置いて室温を上げましょう。入浴前には浴槽のふたを開けて浴室を暖かい湯気で満たし、熱いシャワーを掛け流して浴室全体を暖めましょう。風呂につかる前には必ず手足の先からかけ湯をして体温の急激な上昇を避けること。風呂の温度はせいぜい40度、長風呂は禁物です。もちろん飲酒後の入浴はもってのほかです。

浴槽から出るときはゆっくり立ち上がり、めまいやふらつきを防ぐこと。いちばん大切なことは安否の確認。入浴前には家族に一声かけて、いま風呂に入っているぞと強くアピール、万が一の事態に備えましょう。



ここで一句

「声かけて 風呂場あたため かけ湯して めるくみじかく 出るときゆっくり」

## 利尻島国保中央病院ホームページリニューアル!

この度、当院はホームページをリニューアルして、町民や患者さんにとってより使いやすく・より見やすく改善しました。

生まれ変わったホームページと共に院長をはじめ職員一同、患者さん一人ひとりに温かい心のかような医療の提供につとめます。

新しいURL ▶ <https://rishiri-hp.jp/>

