



『ヒートショックの話』

地域総合医療センター医師 久慈 貴法

こんにちは。寒さもひとしお身にしみる頃になりました。皆様はいかがお過ごしでしょうか。今月はこのような寒い季節に多い「ヒートショック」についてのお話を掲載させていただきます。

1. ヒートショックとは？

「ヒートショック・・・？」

なじみのない用語かもしれません。ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ、寒い場所から暖かい場所に移動するときなど、急激な温度変化によって起こる健康障害です。冬場になると浴室やトイレで転倒したり、湯船で溺れたりするなどの事故が多発し、毎年多くの方が亡くなっています。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍となっています。

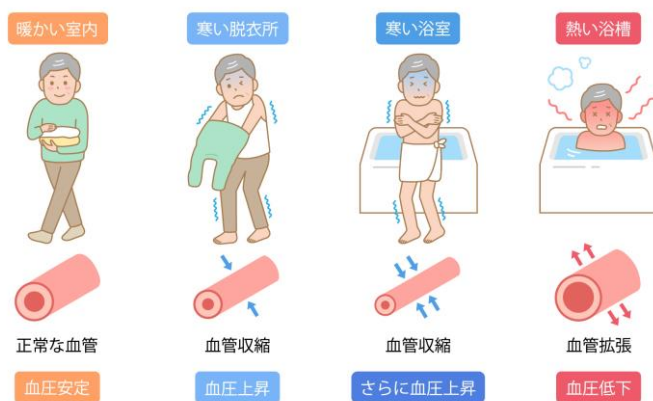


2. ヒートショックが起こるメカニズム

私たちは通常寒い場所に行くと血管収縮し血圧が上昇します。反対に暖かい場所に行くと血管拡張し血圧は低下します。寒い冬場に急激な寒さと熱さが繰り返されることで、血圧の乱高下が引き起こされます。血圧が急激に上昇した場合に脳卒中や心筋梗塞が起こりやすく、急激に血圧が下がった場合に意識消失やそれに伴う転倒が起こったりします。

ヒートショックは65歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病などの動脈硬化の基盤

がある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人が影響を受けやすいとされているため、こういったリスクを抱えている人は注意が必要です。起こる場所としては家の中では寒暖差がつきやすい「浴室」、「トイレ」、「洗面所」に要注意です。



3. ヒートショックを防ぐには

基本的には脱衣所や浴室、トイレを温かくしておくことが大切です。特に入浴する際には具体的には以下のような対策が望ましいでしょう。

(入浴時)

- ・入浴前に脱衣所を暖めておき、寒暖差をなくす。
- ・食後すぐの入浴は避ける。
- ・入浴前の飲酒や内服（特に睡眠薬）を避ける。
- ・浴槽のふたを開けておき、シャワーでお湯はりをする（蒸気で浴室が暖まります）。
- ・入浴前にコップ1杯の水を飲む（脱水による血圧低下を防ぎます）。
- ・浴槽に入る前に、手足など末梢から掛け湯をし、少しずつ体を温める。
- ・湯船から出る際は、急に立ち上がりずゆっくりと出る。
- ・お湯の温度は41度以下で浸かる時間は10分を目安にする。
- ・入浴をする際には必ず家族など周りの人に知らせる。



温度管理に注意しながら良い年末年始を過ごしましょう。

