

ライフ

2022年11月号

No. 72

発行/最上郡最上町向町536-9

内科:循環器科

医療法人 永井医院

TEL.0233-46-1511

<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：ヒートショック



浴室の寒さにご用心

ヒートショック

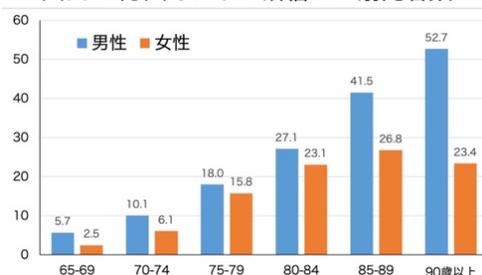
院長 永井俊一

ヒートショックという言葉聞いたことがあるでしょうか。ヒートショックとは急激な気温の変化によって体にダメージを受けてしまうことを言います。特に冬の寒い時期の入浴はヒートショックをおこしやすく、入浴事故死につながることもあります。

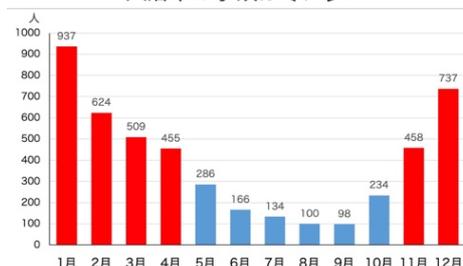
人間の血管は寒いと収縮し、暖かいと拡張する性質があります。血圧は血管が収縮すると上昇し、拡張すると低下するため、気温の変化に伴って血圧は上がったたり下がったりします。特に急激な気温の変化は血圧を大きく上下させ、心臓や血管に大きな負担をかけてしまいます。

ヒートショックが原因の事故の1つである入浴中の溺死は、特に65歳以上の高齢者に多く、年齢が上がるほどおこしやすくなり、女性よりも男性の方が多傾向にあります。厚生労働省の2020年の人口統計によると、高齢者の家庭の浴槽内での不慮の溺死者数は4,724人で、交通事故死亡者数2,199人の約2倍です。交通事故だと新聞やテレビでニュースになり、入浴中の死亡はニュースにはなりません、実際には交通事故の2倍も多いのです。季節的には11月から4月にかけての寒い時期に多く、後述するように寒さ対策が必要になります。

人口10万人あたりの浴槽での溺死者数



入浴中の事故は冬に多い



入浴時のヒートショックのおこり方をみてみます。生活空間である暖かい室内に比べて脱衣所は室温が低いため、そこで衣服を脱ぐと寒さで血圧が上がります。浴室の温度はもっと低いため、血管が収縮して血圧はさらに上がってしまいます。浴槽に入ると、特に熱いお湯ではさらに血圧が上がり、しばらくして体が温まってくると今度は血管が拡張して血圧が下がります。この時の血圧は短時間に60mmHg以上も上下する場合があります、心臓や血管にとっては大変な負担になります。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能が衰えてきている場合もありますので、注意が必要です。



血圧が急激に上がるとおこしやすくなるのは、脳内出血や心筋梗塞、解離性大動脈瘤などです。逆に血圧が急激に下がると、脳の血液循環が低下してめまいや意識消失をおこしてしまうことがあります。浴槽内での意識消失が、溺れて死亡する原因の1つとして考えられています。お湯の温度が高いと心臓や血管に対する負荷が大きく、41℃以上で入浴の事故がおりやすくなると報告されており、38～40℃に設定して入浴することが勧められています。

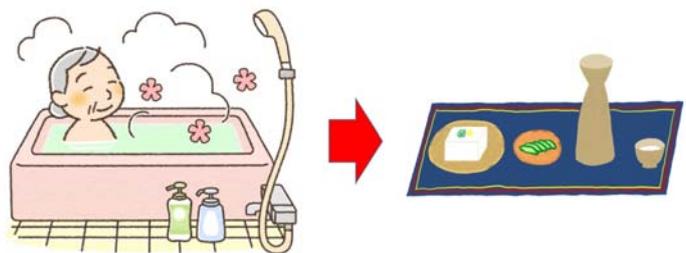


また、トイレもヒートショックのおきやすい場所です。トイレも家庭では暖房していない場合が多いと思いますが、寒いトイレでいきむと血圧が上昇しやすくなります。また、排便や排尿後は、自律神経の関係で急に血圧が下がって意識消失をおこしてしまうこともあります。特に高齢者はトイレが近くなり、深夜や早朝の寒い時間帯に行くことも多いので、よりリスクが高くなります。



ヒートショックが高齢者におこりやすい理由として、血圧を正常に保つ機能が低下していることに加え、若い人に比べて体感温度を感じにくくなっていること、「昔からこういうものだ」として脱衣所や浴室の寒さ対策をしないことなどもあげられます。4～5ページを参考にして、ヒートショックをおこさない対策を行って下さい。

そのほか飲酒後の入浴は、アルコールによって血圧が低下しやすくなるのと、判断力が低下したり動作が緩慢になったりします。ヒートショック以外にも転倒のリスクなども高まりますので大変危険です。入浴してからゆっくりお酒を楽しんで下さい(笑)。



安全なお風呂の入り方のポイント 看護師 岸ひろみ

こんな時はお風呂に入るのをやめましょう

- ・体調が悪い時。
- ・お酒を飲んでから。
- ・食べてすぐ（30分～1時間以内）。
- ・血圧降下剤、安定剤、睡眠薬を内服した後。
- ・入浴前に血圧を測り、血圧が160/100mmHg以上の場合は入浴を控えましょう。

1. 入浴前に脱衣所・浴室を暖めましょう

- ・温度の急激な変化を避けるために暖房器具で脱衣所を暖めましょう。
- ・お湯を溜める際に、シャワーを使って高い位置から浴槽に注いだり、浴槽のふたを開けておくなどの工夫をして、浴室内も暖めましょう。
- ・一番風呂はできるだけ避けましょう。二番目以降だと、浴室内が暖まっているのでヒートショックを起こす危険は少なくなります。



2. 入浴前は、水分補給してから入浴しましょう

- ・入浴して汗をかくと、体内の水分が失われます。水分が失われて血流が悪くなると血栓ができやすくなったり、血圧が上がると脳梗塞や心筋梗塞になりやすくなるため、入浴前は意識して水分を補給するようにしましょう。



3. 入浴前に、家族に一言声をかけてからお風呂に入りましょう

- ・「お風呂にはいるよ」と声をかけ、家族の方がいる時間帯での入浴を心がけましょう。
- ・家族の方は定期的に声をかけてあげましょう。何かあった場合に、早めに気づいて助けることができます。



4. 湯船につかる前に必ずかけ湯をしましょう

- ・浴室を暖かくしていても、冷えた身体でお風呂に浸かると血管に大きな負担がかかります。そのため、心臓から遠い部分の手足や腰などからお湯をかけ、体を慣らしてから入りましょう。



5. お風呂の温度は41度以下、つかる時間は10分までにしましょう

- ・お風呂の温度が42℃以上だと、血圧を上昇させ、心臓に負担をかけてしまうため、お風呂の温度は低めに設定し、長湯はしないように気をつけましょう。
- ・熱いお風呂が好きな人は、40℃程度のぬるまのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温めましょう。

6. お風呂から出る時は、ゆっくりとあがりましょう

- ・急に立ち上がると血圧が低下します。めまいを起こしたり、失神することがあるので、気をつけましょう。
- ・浴槽から出る際には、ゆっくりと立ち上がることを心掛け、身体への負担を軽減させましょう。手すりを備え付けると、ゆっくり立ち上がることができるので、導入を検討してみてください。



7. 入浴後も、しっかり水分補給をしましょう

- ・お風呂で汗をかいた分の水分補給をしてください。

緊急時の対処方法について

看護師 岸ひろみ

ヒートショックが起きないように本人、家族のみなさんで注意していても、ヒートショックを起こしてしまう可能性はあります。その時に対応できるように対処法について知っておくことも大切です。

- ・浴槽の中で気を失っていたり、ぐったりしているのを発見したら、すぐに浴槽の栓を抜いてお湯を抜いて下さい。引きあげるよりも簡単にできます。
- ・大声で助けを呼び、救急車を呼んで下さい。
- ・浴槽から出せるようであれば、浴槽から引きあげて下さい。
- ・呼びかけて応答がないなど意識がなければ、心臓マッサージをしながら救急車の到着を待ちましょう。
- ・意識があっても、呂律が回らない、体の一部に力が入らない、頭や胸に痛みがあるなどの症状がある場合は、その場から動かさないで救急車を待った方がいいです。



診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	休診	休診	●	●	休診

- 午前の診療は 7:30 から 12:00 です。
- 月木の午後は 15:00 から 18:00 です。
- 金曜の午後は 16:00 から 19:00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、月に1回金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

発熱外来専用Web問診について

現在、発熱外来専用Web問診の準備をしています。コロナに感染した可能性のある方や熱がある方、風邪症状がある方に、パソコンやスマホで当院のホームページからWEB問診に入力していただくことで、受診前の電話での問診が不要になるため、待ち時間を短縮し、スムーズな受診ができるようになります。準備ができましたらホームページや院内掲示などで詳細をご案内いたしますので、もうしばらくお待ちください。

事務長 竹澤優子