

診療所だより 平成24年（2012年）12月

*** 寒い季節の入浴の心得 ***

「ヒートショック」とは？

「ヒートショック」とは、急激な温度変化により体が受ける影響のことです。

温度差によって変化する血圧変動



家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1は「ヒートショック」が関わっている、とされています。死亡者数は年間1万人以上で、年間の交通事故による死亡者数よりはるかに上回り、2倍以上（図下）です。



寒い部屋への室温の急激な変化から体温を調節するために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。（体の表面から熱が逃げないように血流を少なくするために、血管が収縮します。）冬の寒い時期に、暖房の効いた暖かい部屋から一歩出ると、その寒さに「ゾクゾク」とすることがあります。この状態も、「ヒートショック」の一種です。

＜リビング→廊下→脱衣所→浴室＞あるいは＜リビング→廊下→トイレ＞と室温が低下しますが、この温度差が大きいほど「ヒートショック」は起こりやすくなります。**10度以上の温度差に注意！**

入浴の際に、さらに熱いお湯に入った瞬間にも熱い刺激で血圧は上昇しますが、温まり始めると血圧は下降します。

高血圧や糖尿病、脂質異常症などで動脈硬化が進行した高齢者では、急激な血圧の上昇により心筋梗塞や脳梗塞・脳出血などを誘発する危険性があります。

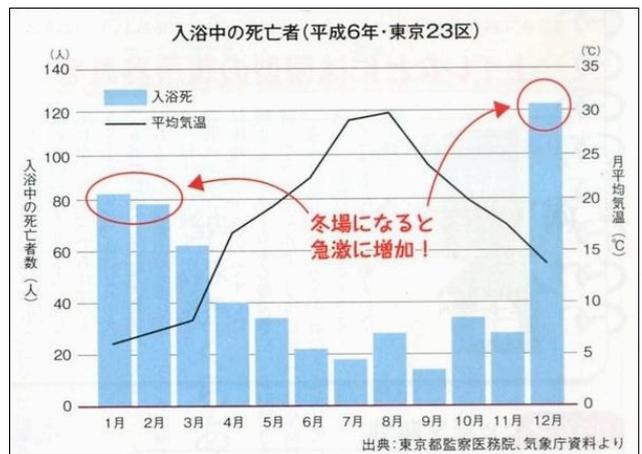
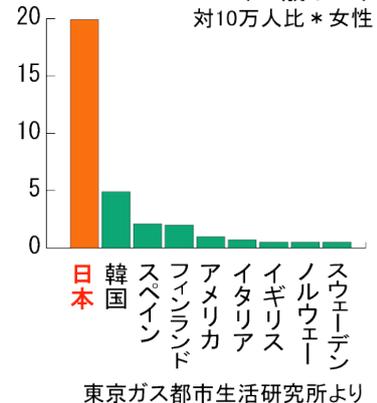
特に冬場では、トイレ・洗面所・浴室などの極端な温度差がある場所では、温度差を小さくするなど住まいや暮らし方の工夫が必要です。

（図右）

居間・廊下・脱衣所・浴室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動すると、体が温度変化にさらされ血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などにつながるおそれがあります。

日本の入浴中の急死者数は諸外国に比べて高いとされ（図下）、その理由は＜温度差＞を生じやすい住宅事情にあるとされています。

海外との浴室死者数の比較 (75歳以上)



第2のヒートショック

平成24年1月6日の午後、富山県朝日町の温泉施設「たから温泉」の屋内浴場にある水深約60センチの湯船で70歳代の男性2人がぐったりしているのが見つかり、搬送先で死亡が確認されました。



図(上) :
テレビ朝日「モーニングバード!」では、富山県朝日町の温泉施設で男性2人が水死したというニュースから、「第2のヒートショック」の可能性があるということで、その原因・対策法が紹介されました。

「第2のヒートショック」とは？

しばらくお風呂の中で入った状態で起こるものです。

入浴で体が温まり血管が拡張して血圧が下がってきます。日本の湯船は深いので、血液は下半身に集まり、脳へいく血流が少なくなり意識を失って、さらに溺れてしまうこともあります。動脈硬化が強い人ほど起こりやすく、80%は高齢者の方です。(図右)

◆ 「第2のヒートショック」対策法：

特に高齢者では、注意が必要です。

1. こまめに浴槽を出入りする。同じ姿勢でじっと入浴しているのは危険。
2. できるだけ半身浴をとり入れた方がよい。
3. 長い間お風呂に入ると脱水状態になるのでこまめに水分補給をする。

入浴中、眠くなったり気持ち良くなるのは、高齢者の場合は危険なサインと紙一重、とも言えます。

「ヒートショック」を起こしやすい状況は下記の様な場合です。

・高齢者 ・狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞に罹ったことのある人 ・高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある人（動脈硬化が進行している人） ・肥満気味の人 ・不整脈がある人 ・一番風呂（寒い時期の一番風呂は、浴室が十分に暖まっていないためヒートショックを起こしやすい状態だと言えます。） ・飲酒後や食直後の入浴 ・熱いお風呂に、首までつかり長湯する習慣 ・浴室や脱衣所に暖房設備がない場合 ・築年数が経過した家、浴室がタイル張りで窓がある場合 ・居間から浴室、トイレなどが離れている場合 など

図は、「情報誌リビングルーム」2009年11月、<住宅評判ナビ>、<株式会社ポラリス・ハウジングサービス>・ニッソー株式会社・synclホームページから引用しました。

男性2人の死因は、県警の司法解剖の結果、「溺死（できし）」と判明しています。

温泉は源泉掛け流しのナトリウム・カルシウム塩化物泉で、硫化水素など毒性の強いガスは発生しない状況です。一酸化炭素を吸引した痕跡もなかったとされています。

県警は、目立った外傷や争った形跡はないことから、事件性は低いとみています。飲酒していた様子もなく、入浴時の温度差による「（第2の）ヒートショック」で脳貧血などを起こした可能性もあるとして「溺死」した経緯を調べる、とのこと。

「第1のヒートショック」とは、よくいわれている「ヒートショック」のことです。（前述）

居間・廊下・脱衣所・浴室・トイレなど、温度変化の激しいところを移動したり、寒い脱衣所から急に熱いお湯の中に入ることなどで急激な温度変化により血管が収縮し、血圧が急に高くなり脳血管障害や心臓の病気をおこすものです。



この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）