



ながた内科クリニック(府中)
院長 永田 宏
TEL 041-236-0107

ヒートショック

● 急激な温度変化がヒートショックに

ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が乱高下することによって起こる健康被害です。温度変化が急激に起こると血管が収縮し、失神や不整脈を起こします。

これらは心筋梗塞や脳卒中につながることも多く、突然死の原因となります。暖房の効いた暖かい部屋から、寒いところへ移つ

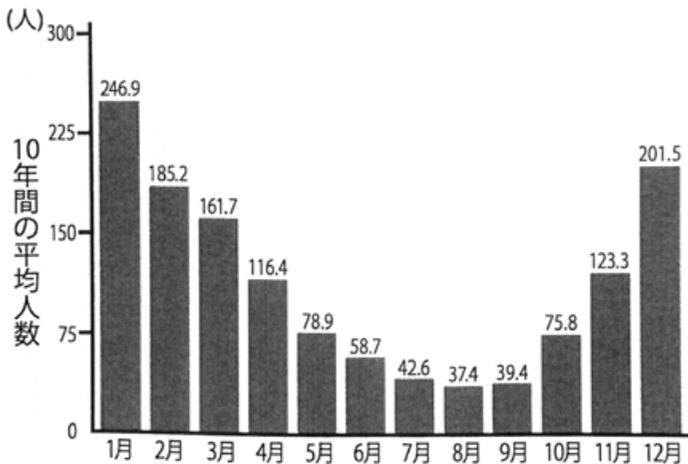
た時の急激な温度差がヒートショックの引き金となります。急に寒いところへ行くと手足の末梢血管が収縮して血圧が急上昇し、血管や心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすいのです。

暖かい家の中から外へ出たときにも起こります。体が露出して寒さを感じやすい脱衣所や浴室、あるいは夜中や明け方にトイレへ行つたときです。

外気温が低くなる1月は、入浴中の事故死が増加します。最も少ない8月の約7倍にもものぼります(左表)。冬場の入浴中の事故死の多くはヒートショックが原因と考えられます。

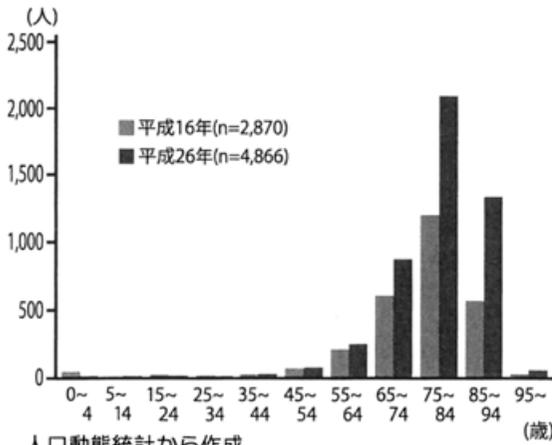
● 特に注意！ 高齢者や動脈硬化が進んだ人
ヒートショックを起こしやすいのは高齢者、そして、高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化を起こす要因があつて血

■東京都23区における入浴中の事故死



東京都23区における入浴中の事故死の推移
過去10年間(2009~18年)の月当たりの平均件数
東京都福祉保健局東京都観察医務院より作成

■家庭の浴槽における溺死者数



人口動態統計から作成
消費者庁 News Release (2016年1月20日)より

管が弱くなっている人です。特に高齢者は自律神経の働きが低下するために対応力が落ち、急激な温度変化の影響を受けやすくなります。家庭の浴槽での溺死は、年齢が上がるほどリスクが高くなります。人口の高齢化の進展によって、75歳以上では10年間で倍増しています(左表)。

●浴室、脱衣所、トイレを暖める工夫を

ヒートショックを予防するには、急激な温度変化に注意することが重要です。

脱衣所、浴室、トイレには、できれば床暖房や暖房器具を設置し、寒い時期に、居間や寝室などとの温度差が生じないようにうにしましょう。

近年、冷暖房付きの浴室用換気扇も販売されています。古くなった換気扇を交換するとき、そういったものを設置してもよいでしょう。

浴室に暖房器具

具が設置できない場合は、シャワーを利用して浴槽にお湯を張ると、湯気で浴室全体が暖まります。シャワーヘッドを高い位置に設置して浴槽へ向け、お湯を張るとよいでしょう。普通にお湯を張り、シャワーで湯を出し、浴室の床を暖めるようにしても、急激な温度変化を防げます。

浴室の冷たい床を裸足で歩いただけで、血圧が上昇しやすくなります。シャワーが無い場合には、浴室の床に何回かお湯をかけて暖めてもよいでしょう。

脱衣所もできるだけ暖房器具を使って暖めるようにします。暖房器具の設置が難しいようなら、湯船にお湯を張るときに浴室のドアを開けっぱなしにして脱衣場も暖めるようにしてみましょう。

●湯の温度は41℃以下
入浴は10分以内に

入浴の際は、湯船にすぐ入るのではなく、まずは手足の末端から、徐々に体の中心へかけ湯をしてから入ると、急激な血圧の上昇を防げます。

熱いお湯をかけると血管が収縮しやすいので、ぬるめの湯にするのがポイントです。

また、寒いからといって、熱過ぎる温度設定と長湯は禁物です。

ヒートショックを防ぐには、お湯の温度は41℃以下にし、浴槽につかるのは10分以内にとどめるとよいとされています。

熱い湯だとのぼせて熱中症のような状態になり

脱水症状を起こします。また、長湯をすると寒さで縮まっていた血管が広がります。

いずれの場合でも血圧が下がり、意識を消失して溺死するケースがあるからです。

特に、高血圧で降圧薬をのんでいる人は、血圧が下がり過ぎてします場合があるので要注意です。

浴槽から出るときには、血圧が下がってふらつくことがありますので、ゆっ

くり出るようにし、転倒に注意しましょう。

濡れたまま浴室を出ると、気化熱で体温が奪われやすくなります。浴室の中で体を拭くようにすると急激な温度変化が防げます。

高齢者、あるいは50〜60代前半でも動脈硬化が進んでいる恐れのある人は、できるだけ1人での入浴は避けましょう。家族がいる人は、家族に一声かけてから入浴するよ



熱すぎる湯や長湯は禁物

うにし、1人暮らしの人は、共同浴場、健康センター、デイスービスのようなどころで入浴するようにしてもよいでしょう。

● 家から外へ出るときもヒートショックに注意を

食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。高齢者は、夕食前に入浴するとよいでしょう。

冬に温泉へ行き、夕食時に飲酒して、その後露天風呂に入るのは危険です。特に高齢者が冬に露天風呂に入るとは、控えたほうがよいでしょう。

ヒートショックが起これるのは、入浴時だけではありません。夜中や明け方、朝などにトイレへ行くとき、暖かい室内や車の中から外へ出る時に

も急な温度変化によってヒートショックが起これやすくなります。

床暖房があればよいのですが、寝床から出てトイレへ行くときには、スリッパをはき、ガウンやカーデイガンを羽織って、温度変化を防ぎましょう。

● 75歳未満の成人降圧目標が厳格化！

ヒートショックを起こさないようにするには、高血圧を防ぎ、血圧を適切にコントロールすることも重要です。

日本高血圧学会は、2019年4月に高血圧治療ガイドラインの改訂を行いました。診察室で測った「収縮期血圧（最高血圧）／拡張期血圧（最低血圧）」が140／90mmHgを高血圧とする基準は

変わりませんが、75歳未満の成人、心臓病のある人の降圧目標を厳格化し、130/80mmHg未満に設定しました。

降圧目標を厳格化したのは、近年、国内外の様々な研究や調査から、血圧が130/80mmHgを超えると、心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクが高まること分かってきたからです。

血圧が正常な人(120/80mmHg未満)と比較すると、高値血圧の人(130/139/80/89mmHg)は脳心血管疾患による死亡リスクが約1.7倍になります。そのリスクは血圧水準が高くなるにつれて上昇し、1度高血圧(140/159mmHg/90/99mmHg)では約3倍、Ⅲ度高血圧(180

mmHg以上/110mmHg以上)の人で約8.5倍です。

血圧が140/90mmHgを超えている人は、基本的に降圧薬を使った治療を行います。血圧が130/80mmHg以上の人には全員、生活習慣を見直し、正常血圧を目指しましょう。

特に75歳未満の人は、高血圧によって心筋梗塞や脳卒中を発症しやすいので、これまで血圧が高いと言われたことのない人でも、120/80mmHgを超えないようにすることが大切です。

●減塩、禁煙、適正体重、節酒、軽強度の運動を

血圧を正常に保つための生活習慣の改善ポイントには、食生活の改善、禁煙、節酒、適正体重の維持、



正常血圧を目指し、節酒、禁煙、1日1万歩程度の運動なども大切です

定期的な運動を心がけることです。

食生活の改善で最も大事なものは減塩です。食塩の摂取量は1日6g未満にしましょう。味噌汁、すまし汁、スープなどの

汁物、麺類、外食は塩分が多いので、それらを避けるだけでも塩分摂取量を減らせます。

たとえば、素麺一束に

は2gの塩分が含まれています。それに麺つゆをつけて食べたなら、それだけかなりの塩分を摂取してしまいます。カップ麺も塩分が多いので控えますように。

食事のパターンとしては、野菜と果物を積極的にとるようにし、肉の脂身やバター、牛乳などに多く含まれる飽和脂肪酸・

コレステロールの摂取を控えることも大切です。

それから適度な飲酒量は、エタノール換算で男性が1日20〜30ml以下、女性が1日10〜20ml以下です。

20〜30mlとは日本酒約1合、ビール中ビン1本、ワイン4分の1本程度です。女性の場合は、少し控えめに飲む必要があります。

運動については、軽強度の有酸素運動を毎日30分程度続けるようにしましょう。高血圧の患者さんの中には、通勤時に朝晩1駅分歩いていたり人もいます。できるだけ階段を使うようにし、スマートフォンの方歩計を利用して1日1万歩を目指すようにしてもよいでしょう。

また適正体重は、体格指数であるBMI（体重

(kg) ÷ (身長(m)) × 身長(m) が17kg/m²以上25kg/m²未満です。BMIが25kg/m²以上の人は、体重を減らすだけでも血圧が下がります。

血圧を急激に上げないようにするには、ヒートショックの予防と同様、寒い時期の温度変化を避ける環境整備も重要です。

特に室内の足元を暖め、急激な温度変化で血管に負担をかけないようにしてください。

健康情報誌「こまど」より

地鎮祭

令和2年12月10日

本堂建設予定地で地鎮祭が行われました。





成道会

じょうどうえ

12/6

仏教誕生の日です
(本来は12/8)



修正会

しゆしやうえ

1/1

「はけば散り
払えば またも ちり積る
庭の落ち葉も 人の心も」
このチリを払い正月を迎えます

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

鑑賞で高橋泥舟の書をと
あげたところ、思いがけ
なく読者の方から「礼状」と
「関連書籍」が届き驚いて
おります。紙面をかりて厚
く御礼申し上げます。

▼ 冬多発する「ヒートショック」
「冬号」でとりあげればよ
かったのですが、今回にな
りました。

▼ コロナ禍の下、くれぐれも
ご自愛下さい。

辛丑弥生 合掌

慈 恵 春季号 No.74

令和三年三月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 長 岡 天 佑

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
宗教学人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山一印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一五一一二二