

## 1年間の感謝を込めて

師走を迎え何かとせわしなくなった12月3日、コロナ禍をかいぐって1年間指導していただいた、山岸先生に門屋副会長からお歳暮が手渡された。



お歳暮の品は、有名な「某焼酎」とのこと。山岸先生、1年間有り難うございました。

## 防げ ヒートショック

寒さが身にしみる季節になり、温かいお風呂でくつろぎたい人も多いだろう。だが、風呂場での急な温度差で体調不良を引き起こす「ヒートショック」には注意が必要だ。

**ヒートショックが起こりうる状況とは…** 国際医療福祉大学 前田眞治教授より

暖かい部屋	脱衣所	浴室	浴槽内
暖	寒	寒	熱
血管安定 →	血管が縮んで 血圧上昇 ↑	さらに 血圧上昇 ↑	血管が広がり 血圧低下 ↓

貧血状態になり…  
**過性の意識障害 → 浴槽内でおぼれて死亡**

ヒートショックの防止に取り組む内科医の近藤太郎さんは「健康な人でも寒暖差による血圧の乱高下により様々な体調不良を起こす可能性がある。特に血管がもろくなっている高齢者は注意が必要だ」と説明する。

暖かい部屋から寒い脱衣所に行き服を脱ぐことで血

管が収縮し、血圧は急上昇する。そのまま湯船に入ると今度は血管が開き血圧が急降下する。血圧の上昇で脳出血や心筋梗塞、下降では脳貧血による意識障害などの症状が引き起こされる場合がある。湯船の中で意識を失えば、溺死する可能性もある。

消費者庁によると、2020年、自宅や居住施設の浴槽で死亡した高齢者（65歳以上）は4724人に上った。東京消防庁によると、同年、風呂などで溺れた高齢者の搬送は1月が93人と最も多く、12月（64人）、2月（51人）と気温が下がる時期が目立った。

まずは小型の暖房機を置くなどして脱衣所を暖める。居室との温度差は5度以内が理想的だ。浴室も専用の暖房を使うか湯船の蓋を開けてお湯を張り、暖める。

血圧を安定させる効果がある深呼吸がお勧めだ。入浴前に腹式呼吸で深くゆっくり呼吸を繰り返す。「急激に血圧を乱高下させないことが期待でき、ヒートショックの予防になる」

**予防しよう!! ヒートショック**

- 10分 41℃ 浸かるのは10分以内 温度は41℃以下で
- お家でもスリッパを
- 入浴前に水分補給を
- お酒は入浴のあとで
- 脱衣所も暖かく
- 手すりをつける ゆっくり立ち上がる
- 家族に声をかけて入浴
- かけ湯をして入る

ヒートショック YAMANASHI

ヒートショック対策を考えるキャンペーン 2022 ▶ 23

通常の入浴で、800mlほどの水分が失われる。血液が濃くなり、体調の変化が起きやすくなるほか、熱中症の心配もある。お湯張りを始める頃に、水分補給をしておくといい。ただし、入浴前の飲酒は厳禁だ。

上がり方にも注意が必要だ。湯につかっていると血圧が下がった状態になる。立ち上がる際には水圧がなくなるのでさらに血圧が下がりやすくなり、めまいを起こして転倒したり気を失うリスクがある。一気に立ち上がらず、時間をかけて立つことが大切だ。