

「ヒートショック」にご用心！

内科 小原 亘 頭

皆様こんにちは。地域医療学講座の小原です。いよいよ冬本番となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は寒い時期に注意が必要な「ヒートショック」についてお話しようと思います。

「ヒートショック」とは、気温の急激な変化により血圧が大きく上下し、そのことで脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離といった心臓や血管の病気が起こることを指す言葉です。ヒートショックは気温の変化を感じにくく、動脈硬化が進んでいる65歳以上の方で特にリスクが高いといわれています。



なぜヒートショックになるのかというと、人間の体は寒い空気に触れると、血管が収縮し血圧が上昇します。その状態で暑い空気に触れると、今度は血管が一気に収縮し、血圧が急降下するのです。この時に心臓や脳、大動脈に負荷がかかりやすいことがヒートショックの原因とされています。また東日本より西日本の方が、家屋の気密性が低く、室温が寒くなる、という研究結果もあります。

家の中では風呂場やトイレが特に危険です。入浴中にヒートショックを起こし、意識を失い浴槽内で溺れる事例が後を絶ちません。また、トイレも排便時にいきんで血圧が上がり、排便後に急に血圧が下がることでヒートショックが起こりやすいのです。

では、ヒートショックを起こさないためにはどうしたらよいのでしょうか。まず、普段過ごす場所の室温を18℃以上に保つことが大切です。また、可能であれば脱衣所やトイレに暖房器具を設置すると効果的です。お風呂の場合、お湯の温度が高いほどヒートショックを起こしやすくなるため、お風呂の温度を38～40℃とぬるめにする 것도大切です。入浴前に水分補給をしておくことも効果的です。ただし、お酒は血圧を下げる効果があるため逆効果です。



トイレの場合は、いきみすぎないように心がけることが大切です。いきんでも便が出ずお腹がすっきりしない場合は、便秘の可能性があるので、かかりつけ医に相談すると良いでしょう。

ヒートショックに気を付け、楽しい年末年始を過ごして頂ければ幸いです。それではまたお会いしましょう！