

最新医療紹介

ヒートショックについて: in 大村市在宅ケアセミナー



総合診療科医長 和泉 泰衛

平成29年9月21日に大村市在宅ケアセミナーで「ヒートショック」について講演する機会を頂きました。ヒートショックについて勉強する機会を得ましたので、皆さんにも紹介したいと思います。

高齢者が入浴中に急死する「入浴関連死」が全国で年間約17,000人の上っているのはご存知ですか？(2015年2月：東京都健康長寿医療センター研究所報告) 多くは入浴中の意識障害での溺死、脳卒中や心筋梗塞などの循環器系の疾患での急死と言われています。冬場に多いことから、温度差による血圧変動が原因とされています。高齢者では若年者に比べて、血管の柔軟性が落ちているため、血圧変動をきたしやすく、持病がなくともヒートショックが起こるともいわれています。

2016年1月に厚生労働省がまとめた報告によると、2014年度の浴槽での溺死者数推計は10年前と比較して約1.7倍に増えており、救急車で運ばれた患者数から推計した「入浴関連死」の数は19,000人とさらに増え、その数は年間の交通事故死亡者数4,113人を大きく上回っており、早急に対応する必要があると考えられます。

また、WHOが2015年に示した高齢者(75歳以上)の溺死者数は人口10万人当たり、日本では19.0人に対して欧米ではフランス3.5人、アメリカ合衆国1.5人、イタリア1.1人、イギリス0.5人と少なくなっており、日本では非常に多い結果でした。

気温と「入浴関連死」の数が相関していることや、ほとんどが浴槽内で起きていることから、日本固有の肩まで風呂に浸かる入浴スタイルが影響しているともいわれています。また、吉田兼好の『徒然草』の一節「家の作りようは夏をむねとすべし。冬は、いかなる所にも住まる」とあるように、「夏は涼しい家で、冬は寒さに耐える日本の伝統」のため、日本では家屋全体の断熱が進まず、こたつ文化がその特徴として残っています。浴室暖房の設置割合も欧米では90%を超える国が多いのに対して、日本ではわずか5%との報告もあります。消費者庁からも以下のように注意喚起が出されています。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 湯音は41度以下、湯に浸かる時間は10分以内。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 入浴する前に同居者に一声掛けて見回ってもらいましょう。

当日は私の講演の後には、全国住宅産業活性化協議会会長崎支部の原田岳先生から「断熱と健康セミナー：寒い家は体に悪い」という演題で講演頂きました。断熱の有用性と方法、断熱リフォームなどについての助成金の上手な活用法など、また、お金をかけない生活の工夫など非常に色々な面からのお話で非常に勉強になりました。

このように総合診療科では「大村市在宅ケアセミナー」にも積極的に参加させて頂き、医師会の先生方や地域の医療者の皆様との交流を深め、地域の患者さんにとってより良い医療を提供できるよう、これからも関わっていきたくと考えております。今後とも何卒よろしくお願いたします。

