

さわやかCPAP便



第49号

医療法人

大竹内科呼吸器科医院

H26年11月発行

だんだん寒くなってきました。朝晩の気温差が激しくなっています。体調管理には十分気を付けましょう。そろそろ、マスクやホース内に結露が出てきていませんか？室温の温度管理が難しければスタッフに相談してください。厳しい冬を乗り切りましょう！

ヒートショックという言葉を知っていますか？

今回は寒くなってきたこの時期から真冬にかけて気を付けなければいけないヒートショックについてのお話です。



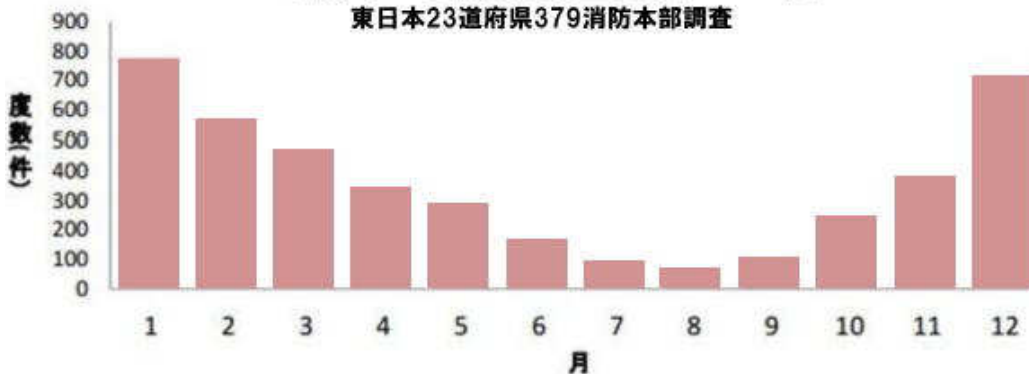
ヒートショックとは？

急激な温度変化により、**血圧が上下に大きく変動することなどで、身体がダメージを受けること**をいいます。冬場の入浴時や暖房の効いた暖かい部屋から気温の低い外に出た時などに起こりやすく、**脳出血や脳梗塞、心筋梗塞**などの深刻な疾患につながる危険性があります。**高血圧や動脈硬化のある人**が影響を受けやすく、特に**高齢者**は注意が必要です。日本では**年間1万人以上の人**が、ヒートショックが原因で**死亡**しているとされ、室内における高齢者の死因の**4分の1**を占めるとも言われています。少なくとも交通事故の**2倍の死亡数**であり、大きな問題です。**浴槽内溺死**の**8割以上**は高齢者であり、その最大の原因と考えられています。



入浴中の心肺機能停止者数(2011年)

東日本23道府県379消防本部調査



出典：東京都健康長寿医療センター研究所

冬場に心肺機能停止者数が急増しているのがわかります

どんな人がなりやすい？

★ 年齢

65歳以上

★ 持病のある人

動脈硬化が進行

狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞

肥満・メタボリックシンドローム

睡眠時無呼吸症候群

高血圧

糖尿病

不整脈がある

★ 入浴の習慣

一番風呂、深夜の入浴、1人で入浴

飲酒後、食事直後、薬服用直後の入浴

熱いお風呂に首までつかり長湯する(42℃以上)

★ 居住空間

浴室や脱衣所に暖房設備がない(20℃未満)

築年数が経過した家、浴室がタイル張りや窓がある

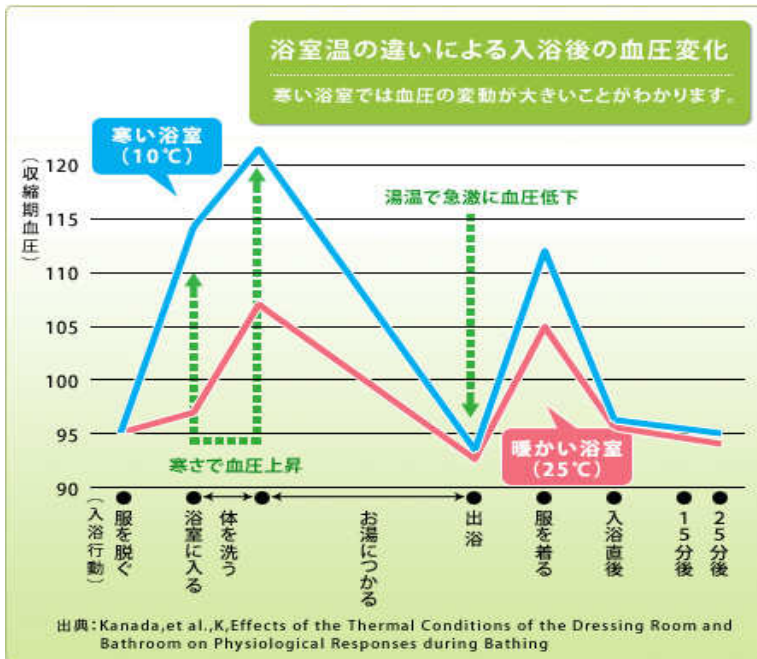
居間と浴室やトイレなどが離れている

睡眠時無呼吸症候群の方は当てはまります！

その他にもいくつも当てはまる人は特に注意しましょう!!

裏へ続く

入浴前後の血圧の変化



寒い冬は血圧の変動が大きいので注意が必要です。浴室に入るタイミング、お湯につかるタイミングで血圧が急上昇し、出浴のタイミングで血圧が急降下しているのが分かります。特に、寒い浴室(10°C)での血圧変動はかなりのものです。逆に、暖かい浴室(25°C)では変動こそあるものの、その差異は寒い浴室に比べて小さくなっています。グラフからわかるように、ヒートショックをやわらげるには、浴室や脱衣所の室温が大きなポイントとなります。

東京ガス HP より



入浴時のヒートショックをやわらげるためには…

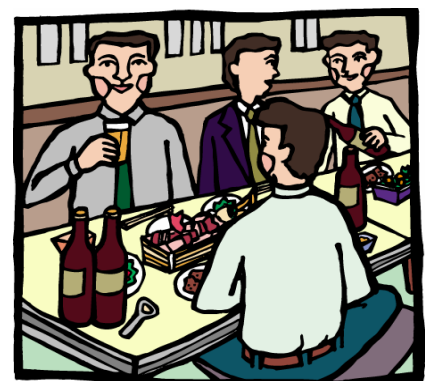
- ★ 浴室や脱衣所はあたたかくしましょう
- ★ 浴室の床にス/コヤマットを敷いておく
- ★ シャワーでお湯をためて、浴室全体を暖めておく
- ★ すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく
- ★ お湯の温度はゆるめ(38~40°C)に設定を
- ★ 飲食直後の入浴を控える
- ★ 深夜の1人での入浴は控える
- ★ おすすめは半身浴 肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください

浴室以外でも、トイレの時にヒートショックを起こして死亡するケースがあります。日本の家の多くは、リビングと廊下やトイレには約6~10°Cの温度差があるといわれています。トイレにも暖房器具や暖房便座を設置するとよいでしょう。

※暖房器具を設置する際はくれぐれも火事に注意してください

冬場の急激な温度変化に気をつけて、CPAPをしっかりと装着しヒートショック予防に努めましょう。

お正月は1年で1番体重増加が予想されます。暴飲暴食には気をつけましょう!



年末年始休みについて

12月28日(日)

~1月4日(日)

よいお年を~。

