

2月になりました。

今年の冬は暖かいですね。日中はポカポカ陽気で、まるで3月の気候です。

まさに、暖冬です。

そして、不思議な位、雪が降りません。

北海道でも、**さっぽろ雪まつり**の準備が雪不足で大変だと聞きます。

冬は冬らしく、寒くても冬を感じさせてくれる冬であってほしいと感じている今日この頃です。

皆様の地域はいかがですか。

地球温暖化がもたらす影響が暖冬という異常気象かと思うと、

誰でもができるマイバック持参の買い物は大切だと思う日々でもあります。



さて、今回は、冬に注意していただきたい**ヒートショック**について話をさせていただきます。

暖冬と申しましても、冬は冬ですよ。

全国社保健保のホームページ 『2月しっかり予防！ 冬季の**ヒートショック**』を参考にしました。



## 冬季に多発する温度差で起こる**ヒートショック**

冬の時期に、気をつけたいのが「**ヒートショック**」。

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、

血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、**健康被害の総称**です。



## ヒートショックが起こりやすいのは入浴時

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。

暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、

こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、  
血圧が急激に上がります。

温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。

このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、

失神や心筋梗塞、脳梗塞が、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。



## こんな人は特にご注意ください！

厚生労働省によると、家庭の浴槽で溺れて亡くなる人の数の約9割を65歳以上の高齢者が占めています。

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、

**ヒートショック**の影響を受けやすいと考えられることから、

65歳以上の人は特に注意が必要です。

また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、

肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、

ヒートショックの影響を受けやすいため、

ぜひ意識して対策を心がけましょう。





## 入浴中のヒートショックを防ぐために

ヒートショックを防ぐためにできる工夫です。

できることから取り入れて、ヒートショック対策を行っていきましょう。



### (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

脱衣場に小型のヒーターを設置、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして**温度と湿度を上げましょう。**

湯船のお湯張りをシャワーで高めの位置から行うのも、浴室全体を暖めるのに役立ちます。

### (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。

また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

### (3) 湯船の温度はめるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は **10分以内を目安**に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。

### (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を

脱水を避けるために、水分補給も忘れないようにしましょう。



### (5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える

アルコールや食事は一時的に血圧を下げるため、直後の入浴は控えたほうがよいでしょう。

### (6) 血圧が高いときには、入浴を控える

収縮期血圧が 180mmHg 以上または拡張期血圧が 110mmHg 以上の場合に入浴を控えたほうがよいでしょう。

血圧の数値だけではなく、気分がすぐれない時は入浴を避けましょう。

### (7) 家庭内で「見守り体制」をつくる

高齢者や持病のある方は特に、入浴前に同居者に一声かけましょう。

また同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。



## 屋内全体で考えるヒートショック対策

国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。

- 部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている
- 洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で 20℃以上



暖房器具の適所への配置や市販の断熱・防寒対策グッズの活用、

家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。

ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さを感じる2月を元気に乗り切りたいですね。

### 私事です

家から近い標高 300m位の山に登り、

令和2年1月1日 午前7:10頃初日の出

「あけましておめでとうございます。

今年も健康でいられますように」と願いを込めて拝みました。

明智光秀誕生の地に近い場所です。

もしかしたら、光秀もこのアングルの初日の出を拝んだかもしれないと思いました。

家族でいらしている方も多く、初日の出参りでにぎわっていました。

**初日の出**（はつひので）とは、

1月1日（元日）の日の出（太陽が水平線や地平線から姿を現す様）のこと。

日本では一年に一度の最初の夜明けで『めでたい』とされ、多くの人々が初日の出参りを行う。



さて、

年末年始で体重が増えてしまった方、体重は元に戻っていますか??

私は、もちろん、体重、体脂肪ともに良い数字です。

しかも、筋肉量はアップしています。

ちなみに、



私の先輩ですが、体重は戻ったと聞きましたが、体脂肪が2%ほど増えたと嘆いていました。

「どうして、増えたのでしょうか。」と話しかけたら、

「有酸素運動をしていなかったからかな。散歩不足、運動不足」と答えられました。

「その通りです。体重を戻しても、体脂肪が戻らなかったら、

正しいダイエットではありませんよ」とチクリ。

「わかっているよ……」と苦笑

「先輩、薬剤師として正しいダイエットを患者様に進めていきましょう！！」

今年は、ダイエット相談をどんどん受けますよ。ご来店ください。