

# 専門家に聞いてみよう!

## 救急科専門医が伝えたい

# 命を守る知識

命の現場には、日常と地続きの「危機」があります。大雄会の救急科専門医が、市民の皆さんに本当に知ってほしい知識をシリーズでお届けします。今回は「ヒートショック」についてです。

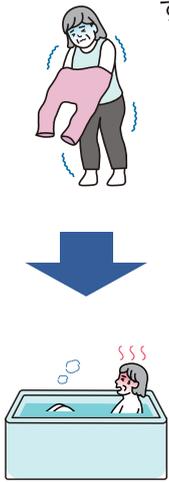
### 第二回 冬のお風呂は危険がいっぱい

寒い季節になると、毎年のように「お風呂で倒れた」「浴槽で意識を失っていた」という救急要請が入ります。多くの方が耳にしたことのある「ヒートショック」は、決して特別な人だけに起こるものではありません。

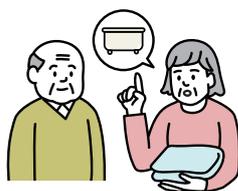
ヒートショックとは、急な温度変化によって血圧が大きく上下し、体に強い負担がかかる状態のことです。冬場、暖かい室内から寒い脱衣所で脱衣する際に急な温度変化により脳卒中や心臓発作を起こしたり、寒い脱衣所から熱いお風呂に入った際に血圧が急激に下がることによりめまいや失神を起こし、浴槽内で溺れてしまう事故につながる場合があります。救急外来では、こうしたケースで命を落とす高齢の方を、残念ながら毎年経験しています。

大切なのは「自分は元気だから大丈夫」と思い込まないことです。高血圧や心臓病がある方だけでなく、加齢そのものがヒートショックのリスクになります。また、飲酒後や疲れている時、夜遅い時間の入浴も危険性が高まります。

予防は難しいことはありません。まず、脱衣所や浴室を暖めること。湯の温度は38〜40度程度にし、いきなり肩まで浸からず、かけ湯をしてからゆっくり入りましょう。長湯は避け、入浴前後には水分をとることも大切です。可能であれば、家族がいる時間帯に入浴し、「入るよ」「出たよ」と声をかけ合うだけでも事故は防げます。



ヒートショックは、正しい知識と少しの工夫で防ぐことができる事故です。今日からの入浴が、安心して安全なリラクゼーションになるよう家族みんなで注意していきましょう。



監修

総合大雄会病院副院長/急科統括部長/  
集中治療科統括部長/救命救急センターセンター長/  
集中治療部(集中治療部門)部長/医療安全対策室室長

みやべ ひろみち  
**宮部 浩道** 医師

〈主な資格〉

- ・日本救急医学会 救急科専門医
- ・日本集中治療医学会 集中治療専門医

