

ブルツ!!ヒートショックの季節

大陸から寒気が押し寄せ、にわかには肌寒くなった。近年、急激な温度変化にさらされることで血圧が急上昇、急降下する「ヒートショック」が懸念されている。高齢者は脳血管障害につながりやすく、脱衣所や浴室、トイレなどで倒れる人が少なくない。年間1万4000人とも推計されるヒートショックによる死者。寒さが厳しくなるこれからの季節、日々の暮らしに工夫が必要だ。

(田辺裕晶)

暖房の効いた部屋から寒い廊下に出ると、ブルブル。そんな経験は誰にもあるだろう。このとき血管が収縮し、血圧が急激に上昇している。とくに高齢者は血管がもろくなっているうえ、血圧の上昇幅が大きく、脳出血などを起こしやすい。

一方、入浴などで急に体が温められると、今度は血管が広がる。

死亡 年1万4000人

東京都老人総合研究所の前川佳史さんは「入浴による熱中症や、脳血管障害からの病死を含めれば、ヒートショックによる死者は、年間1万4000人とも推計されています」と話す。

九州大学の栃原裕教授の資料に基づいて大阪ガスが作成したグラフによると、平常時は最高血圧123の人が、室温10度では脱衣時に156にまで跳ね上がり、湯船に入らずにそのまま体を洗うと159に。湯船につかると129に急降下する。

東京ガス都市生活研究所の主

任研究員、興梠真紀さんは、

「脱衣所と浴室を暖めるのが先決です」と話す。脱衣所は小型のヒーターを使うのが手軽。浴室は浴槽のふたを開けておく方法もあるが、シャワーでお湯を張ると、浴室内が蒸気で満たされ、温度が5〜10度は上がる。

また湯温も重要。体の負担を減らすには、40〜41度程度がいいという。「寒いとお湯の温度を高くする人が多いですが、冬場こそ適温で時間をかけて入浴すべきです」と興梠さん。

トイレでの対策はどうだろう

か。積水化学工業主席技術員、林哲也さんは「脱衣所と同様、水のかからない場所に小型暖房機を置くこと。便座ヒーターの放射熱でも意外と暖まります」と話す。

トイレに窓がある場合は、通常のガラス窓は閉めても冷気が伝わり、暖房の効果は低くなる。そこで手軽で効果的なのがカーテン。冷気を遮断するため下端を壁にくっつけるなどの処置をすれば、断熱効果は1・5倍にアップするという。

林さんは「二戸建てはトイレや洗面所が一番寒い北西の角にあることが多い。とくに高齢者のいる世帯では早めに対策をとってほしい」と話している。

脱衣所・浴室・トイレ、温度差にご用心