

ハートケア うえいけだ



No.6

2014.2.22



アルレッキーノの人形 ベネチアのレストランで

イタリアの即興喜劇コメディア・デラルテ中のキャラクターの一つで、継ぎ合わせた色鮮やかなひし形の模様の衣装を着た道化師姿の召使です。黒い仮面を着けています。常に貧しく、空腹でいますが、持ち前の機知とユーモアで権力を持つ登場人物たちを笑い者にしていきます。欧米では道化役者の代名詞となっており、芸術作品の中では、チャップリンの「ライムライト」などに登場します。



天野内科循環器科

要注意!

寒い冬に気をつけたいヒートショック

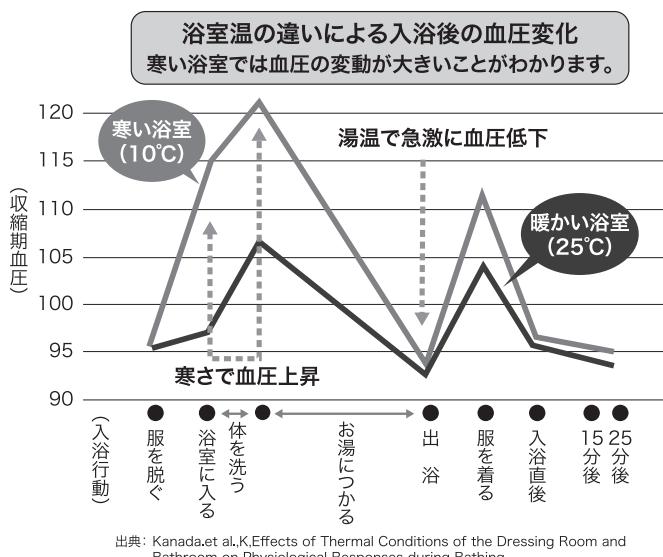
昨年、「通院中の女性が突然死された」と警察から連絡がありました。原因是入浴中のヒートショックによる溺死のようです。

浴室やトイレなど家庭内でのヒートショック現象による心臓・脳疾患発作まで広げると、死亡者は全国で年間1万4000人以上(東京救急協会の推計)という数字があります。交通事故による死者数を大幅に上回っています。

【ヒートショック現象とは】

急激な温度変化によって身体が受ける影響のことです。温かい部屋から寒い部屋へ移動すると「ブルっ」と身震いすることがあるように、人は急激な温度の変化にさらされると体内の血管を急激に伸縮させて血圧や脈拍の変動を起こします。これは体温を一定に保つために、人間の身体が反応しているのです。しかしこの働きが脳卒中や心筋梗塞などに繋がってしまう可能性が高いといわれています。

冬場の暖房が利いた部屋から出て、寒い脱衣所で服を脱ぐと、体温が一気に下がります。お風呂で長時間温まった後、お風呂場から脱衣所に移動した途端、急激に冷たい空気にさらされると体温を調節するために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。この際、特に血圧が高い高齢者だと、心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険が高まります。



【とくに危険なのが湯船につかる瞬間です!】

寒い浴室から急に熱い湯に入ると、今度は血管が拡張し血圧が下がります。高血圧の人は体の調整機能が過剰に働き、血圧の下降幅が大きく、脳の血流量が減って意識障害が起り、浴室で転倒したり、溺れたりします。浴槽内で溺れると、のどがけいれんして窒息し、3~5分程度で死に至る例が多いとされています。

ヒートショックをどう予防すればいいのか

- 脱衣室をあらかじめ暖房で温めておいたり、浴室の浴槽のフタをとって湯気で室内を満たすなど工夫をしましょう。シャワー等で熱めのお湯を出して浴槽にかけても保温効果が上がります。
- 一番最初の入浴は浴室内が寒いのと湯の温度が高めなため、からだに負担がかかりがちです。高齢者のいるご家庭は家族が入った後の二番湯を使っていただくようにすると、浴室も温まっているため安心して入浴が出来ます。
- お風呂の湯温は38~40度が適温であまり長湯をしないこと。半身浴をしたり、水分を摂るなど身体に負担のかからない入浴法を取り入れることも大切です。いきなり湯につかることを避け、リラックスして入浴できるような心掛けをしてください。
- 浴室だけでなく、トイレでの脳卒中や心筋梗塞を起こす割合は、突然死の約5%を占めておりあなどれません。トイレでいきむ事や寒い室内でいきなり立ち上がった時など、血圧や心拍の急激な変化等が脳卒中や心筋梗塞を引き起こすと言われています。対策としてトイレや便座などを温かく保温すること、日頃から食生活などに気を配り、便通をよくしておくことも大切です。



<冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条>

- (1) 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく
- (2) 風呂の温度は38~40度と低めに設定 熱い湯(42~43度)は血圧が高くなり危険
- (3) 入浴時間は短めに
- (4) 入浴前後にコップ一杯の水分を補給する
- (5) 高齢者や心臓病の方が入浴中は家族が声を掛けチェック
- (6) 入浴前にアルコールは飲まない
- (7) 収縮期血圧が180mmHg以上または
拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える
- (8) 睡眠時の発汗で血液が濃縮するので、早朝起床時はコップ一杯の水を補給する
- (9) 寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整
- (10) タバコを吸う方は禁煙

国立循環器病研究センター

いざというときのためのエピペン

「食物アレルギーのある子供がうっかり食べてしまって呼吸困難や腹痛が出現したときに、学校の先生がエピペンを注射し救命できた」という話を聞かれたことがあると思います。

エピペンは子供だけが使うものではありません。大人でも同じような状況(アナフィラキシー)になったときに使います。当院でのエピペン処方例を紹介します。

- ・お好み焼き粉ダニアレルギーによる呼吸困難(食物アレルギー)

- ・蜂に刺されたことがある農家の方(蜂毒アレルギー)

アナフィラキシーは、発症後、極めて短い時間のうちに全身性に呼吸困難などのアレルギー症状が出る反応です。このアナフィラキシーによって、血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態になることもあります。この生命に危険な状態をアナフィラキシーショックといいます。



エピペンはこのようなアナフィラキシー症状があらわれたときに自分で注射するための考案された注射キットです。体重によって2種類を使い分けます。

アナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)がエピペンです。エピペンを自己注射し、そして救急車を呼んで病院に行くことが大切。

エピペンの使い方などは天野内科にご相談ください。



【最後に】

- お好み焼き粉やホットケーキミックスなど、開封後の製品を長い間、台所の戸棚にしまったままにしていませんか？ 開封後の保存方法がわるく、内部でダニ類が多量に繁殖した粉製品を使った料理を食べたことによってアレルギーを起こす事例が報告されています。特に、ダニやハウスダスト等のアレルギーをお持ちの方は、開封後の粉製品の取り扱いに注意が必要です。
- 蜂アレルギーの多くは体内に蜂毒に対する抗体ができた後、全身症状が引き起こされます。蜂刺されで死に至るのは、複数回刺された場合よりも、初めて刺されたケースの方が多いという報告もあります。注意してハイキングに出かけてください。



大雪の後の鞍馬山ハイキングで転倒し右手が不自由になりました。幸い骨折はしませんでしたが…自分自身にも注意喚起が必要です。反省。