**ヒートショック死、交通事故死より多い**

**寒暖差に注意**

寒くなると増える症状に「[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)」というものがある。[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)とは、急激な温度差によって体が受ける影響のことである。暖かい部屋から、寒い浴室、脱衣室、トイレ、屋外などへ移動すると体が温度変化にさらされる。１０℃以上の変化があると、血圧や脈拍が急激に変動し心臓や血管に負担がかかる。ひどい場合には心筋梗塞・[脳梗塞](http://www.asahi.com/topics/word/脳梗塞.html)・[脳血管障害](http://www.asahi.com/topics/word/脳血管障害.html)（[脳卒中](http://www.asahi.com/topics/word/脳卒中.html)）などを引き起こすおそれがある。めまい、失神、動悸といった症状が出ることもあり、入浴中の溺死や転倒などによる死亡例もある。

* [**お風呂のヒートショックから命守るコツ**](http://www.asahi.com/articles/ASJDH64MYJDHUBQU011.html?iref=pc_extlink)

　入浴中に起きた心肺停止状態の発生状況に関する全国調査（[東京都](http://www.asahi.com/area/tokyo/)健康長寿医療センター研究所、２０１１年）によると、月別発生件数は、最多の１月と最少の８月で約１１倍もの差があり、冬季は[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)の危険性が高まることがわかる。同調査の推計値では、入浴中の[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)関連死は全国で約１万７千人（うち高齢者が約８割）。これは、同年の交通事故死亡者数（約４６００人）の約４倍にもなる。

　冬は寒い脱衣室で服を脱いで冷え切った浴室に入るため、血管が縮んで血圧が急激に上がる。暑い湯船につかればさらに血圧が上昇する。しかし、体が温まると血管が広がり、今度は血圧が下がる。このような血圧の乱高下が心臓に負担をかける訳である。

[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)は体の生理機能が落ちてきた高齢者に多く見られる。若くても、[糖尿病](http://www.asahi.com/topics/word/糖尿病.html)、高血圧、[脂質異常症](http://www.asahi.com/topics/word/脂質異常症.html)（[高コレステロール血症](http://www.asahi.com/topics/word/高コレステロール血症.html)）、肥満、不整脈、[動脈硬化](http://www.asahi.com/topics/word/動脈硬化.html)、このほか晩酌後に入浴する習慣のある方も注意が必要である。血圧の乱高下が一番の問題であるため、血圧が高い場合や、[降圧薬](http://www.asahi.com/topics/word/降圧薬.html)を飲んでからの入浴には注意することが大切である。

[ヒートショック](http://www.asahi.com/topics/word/ヒートショック.html)は[インフルエンザ](http://www.asahi.com/topics/word/インフルエンザ.html)と同じように、寒くなったら注意すべきものとして心に留めておきたいものである。