

⑥ 健康サポート隊！ その56

冬の突然死に注意！

～熱々のお風呂に潜む危険～

外来診療部



いよいよ寒さも本格的になってきました。こういう時はお風呂で温まりたいですね。しかし冬のお風呂場には危険が潜んでいます。今回は、毎年冬にニュースで1度は耳にする「ヒートショック」と、入浴に関連して、乾燥が気になる季節の「保湿ケア」について二本立てでお届けします。

ヒートショックについて

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こすことがあります。これをヒートショックと言います。突然死の大きな要因になるだけでなく、めまい等で転倒したり溺れたりする危険もあります。



お風呂場に関連した事故死は、交通事故死の3倍以上と推定されています。少し古いですが2011年東京都健康長寿医療センター研究所のデータによると、1年間で約1万7000人ものが、ヒートショック関連で入浴中急死したと推計され、その年の交通事故による死亡者数(4611人)をはるかに上回ります。

◎ ヒートショックは

いつ・どこでおきるの？

- ・脱衣所、浴室、トイレなど10℃以上の温度差があるところに行く時
- ・12～2月といった寒い時期



◎ ヒートショック予防・対策

- ① お風呂場や脱衣所などはあたためておく
- ② 湯温は40℃前後、長湯は禁物
- ③ 入浴前後はコップ1杯の水分補給をする
- ④ 飲酒後の入浴は控える
- ⑤ 玄関や外などの寒い場所へ移動する時も、しっかり防寒をする



保湿ケアについて

◎ お風呂上りの保湿ケアが大事！

冬はヒートショックだけでなく、乾燥にも注意が必要です。皮膚にとっての快適な湿度は60～75%といわれ、平均湿度が60%を下回る12～4月は、乾燥が目立ってきます。そのため、冬はより保湿をしっかりと行うことが大切です。

お風呂は熱い方が好きという方も多いですが、42℃以上のお湯に長時間つかると皮脂などの保湿成分が溶けてしまい、乾燥の原因になります。40℃のお湯に15分つかると深部体温が1℃上がると言われており、ヒートショック予防の観点からも、ぬるめのお湯がおすすめです。



入浴後から皮膚は
どんどん乾燥していく

うるおいを
保つ！

乾燥

保湿薬

角質層

顆粒層

水分や皮脂など
うるおい成分

保湿ケアのポイント

- *化粧水や乳液は顔全体になじませた後、手のひらで10秒ほど押さえると、手のぬくもりで浸透力がよくなる。
- *保湿剤を使うとき、強くこすったりすり込んだりすると角質を傷つけてしまうので、優しくなじませるように塗る。



◎ 乾燥肌を放置するとどうなる？

皮脂や水分が減少して保水力が低下すると乾燥肌になります。さらに皮膚が乾燥した状態を「乾皮症（かんぴしょう）」といいます。

乾皮症は高齢者の約95%に認められ、そのうち半数がかゆみを伴うといわれています。高齢者の乾皮症は皮膚疾患というより加齢による生理現象といえます。しかし乾皮症を放置しておくと、「皮膚掻痒症」や「皮脂欠乏性湿疹」などを引き起こすことがあるので注意が必要です。



● 皮膚掻痒症

体のあちこちにかゆみだけを感じる皮膚疾患。手の届く範囲に掻き傷ができ、二次的に湿疹ができることも。

● 皮脂欠乏性湿疹

すねや腕にできやすく、皮膚のガサガサ、白い粉ふき、ひび割れとともにかゆみや痛みが起こる。

● 貨幣状湿疹

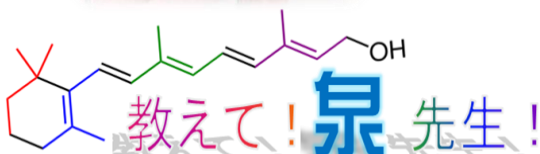
上記2つが悪化すると、10円硬貨くらいの円形や楕円形のかゆみの強い発疹ができる。足にできることが多く、かきむしり続けると四肢や体幹に広がっていく。



冬の時期は、寒さと乾燥に気を付け、適温のお風呂でしっかり身体を温めて、疲れをきちんと癒すことが大切です。日ごろから対策を行っていきましょう。症状にお困りの方・ご質問がある方は気軽にご相談ください。



外来診療部 柏田 千聡



お薬とアルコール飲料（ビール・清酒・焼酎・ワイン等）の相互作用について

年末年始にアルコール飲料（ビール・清酒・焼酎・ワイン等）を飲む機会も多くなります。今回は、くすりとアルコール飲料の相互作用について紹介します。



質問 1) お薬を服用しているときにアルコール飲料を飲むと、どうなりますか？

お薬の効果が強くなったり弱くなったりすることがあり、副作用も出やすくなる場合があります。また、ある種のお薬はアルコールの代謝を抑える働きがあるので、お酒に酔ったときの症状が強くあらわれることもあります。さらに、お薬もアルコールも主に肝臓で代謝されますので、肝臓に大きな負担がかかります。

質問 2) どんなお薬が特に注意が必要ですか？

睡眠薬、精神安定剤、かぜ薬（抗ヒスタミン薬・咳止めなど）、解熱鎮痛剤、降圧剤、抗凝固剤（ワーファリンなど）が特に注意が必要です。基本的にお薬は、コップ一杯の水あるいは白湯で飲みましょう。

風邪薬や睡眠薬、

お酒と一緒にNG!

質問 3) アルコール飲料を飲んだ後、何時間くらい空けてからお薬を服用したらよいでしょうか？

アルコールの分解速度は個人差がありますが、ビールなら中ビン1本、日本酒1合、ワインはワイングラスに1杯ならだいたい3時間程度でアルコールを分解できます。安全性を考えて多めに5~6時間以上空けましょう。



以上、不明な点がありましたらご相談ください。