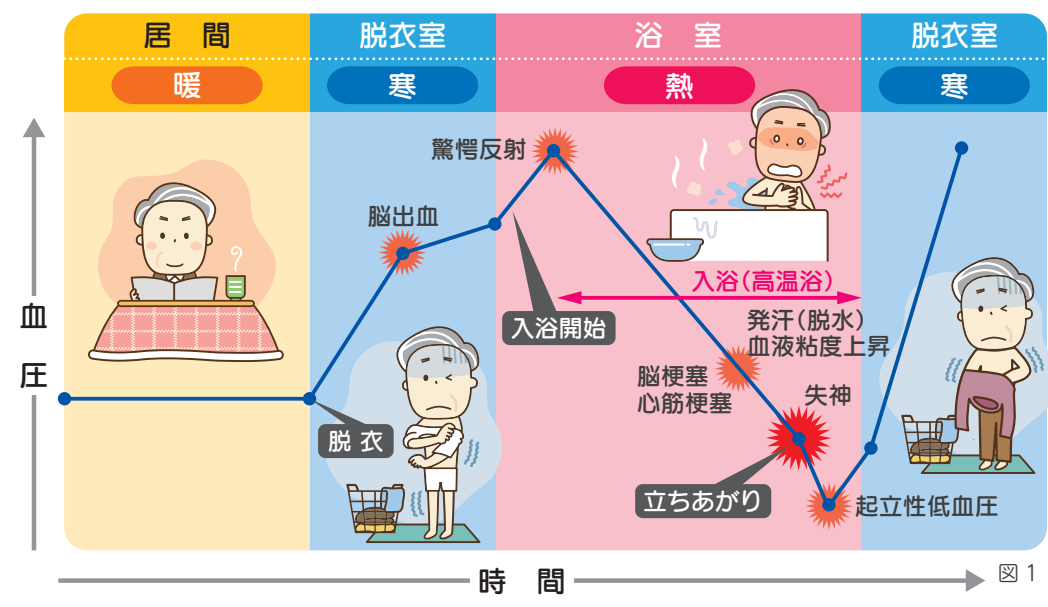


ヒートショック大国、栃木県!?



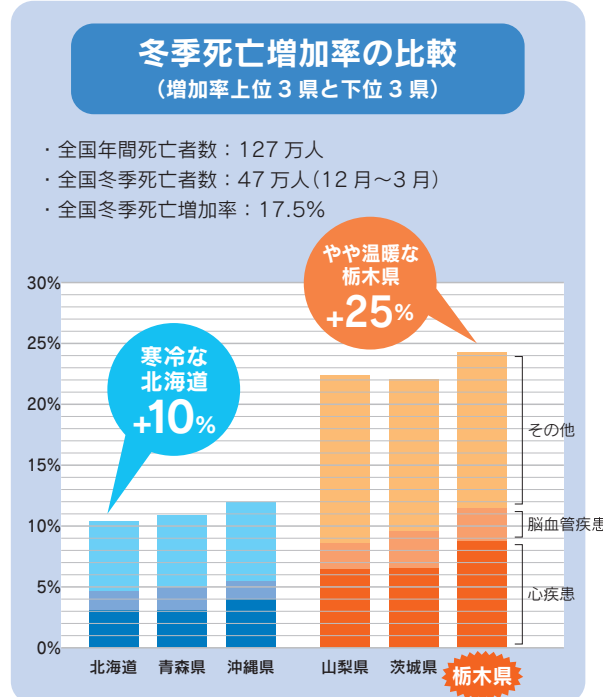
ヒートショックとは?

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体にもたらす悪影響のことです。血圧や心拍数が大きく変動し心筋梗塞、心不全、脳卒中など、突然死の原因となります。冬は入浴中の死亡事故が多く発生しますが、その原因にヒートショックが関与しています(図1)。

ヒートショック大国、栃木県!?

2018年に衝撃的なデータが発表されたことをご存知でしょうか? 栃木県が「冬季死亡増加率ワースト1位」というものです(図2)。冬は夏に比べ死亡数が増加しますが、その増え幅が全国で最も大きかったというのです。特に心疾患と脳血管疾患の増加率が大きく、これは「栃木県が日本で一番ヒートショックによる健康被害が大きい」ことを意味しています。

興味深いことに、冬季死亡増加率が最小だったのは北海道、2位は青森県で、ヒートショックによる被害は予防可能であることが分かります。



循環器内科
主任診療科長
上野 耕嗣 医師
うえの こうじ
1975年大阪市生まれ
慶應義塾大学医学部卒
2014年より当院循環器内科に勤務
趣味はキャンプ、温泉、将棋
信条は「七転び八起き」



ヒートショックの起こる場面と対策

温度差のあるすべての場面で起こります。対策は、とにかく寒さを回避する努力が重要です。①家屋全体を暖め、温度差を無くす(温度のバリアフリー化)、②寒い場所に移動するときにはこまめに衣類を調節する、③首周りや足元を温める(ネック・レッグウォーマー、靴下、スリッパ)、④深夜や早朝の入浴、散歩を避ける、⑤冷水での洗顔や手洗いを避ける、などが挙げられます。最も重要な入浴に関する8つの注意点を示します(図3)。

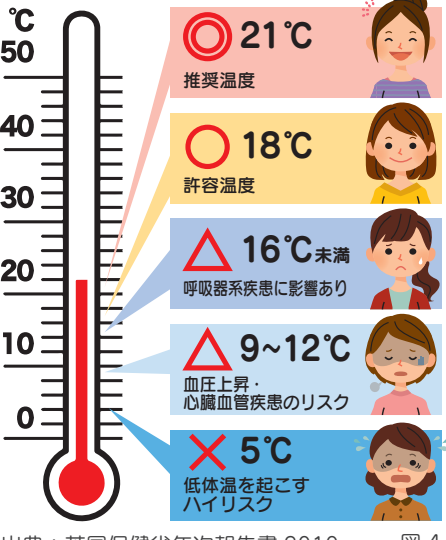
図3

暖かい家で健康に長生きしよう

室温と健康の関係

最近の研究から、暖かい家に暮らす人は、寒い家に暮らす人よりも病気になるリスクが低く、健康寿命が長くなる傾向にあることが分かっています。暖かい家は血圧を安定させて心疾患・脳血管疾患を減らし、免疫力を保つことで感染症(肺炎)を減らします。また身体的活動度を維持でき、生活習慣病やロコモティブ症候群(足腰の衰えや転倒)の予防に有効です。脳を若く保つたり、要介護状態になるのを遅らせる可能性も報告されています。

英国保健省は、健康な室温は21℃で、18℃未満になると健康リスクが増大するとしています(図4)。家屋全体を暖かく(18℃以上)保つことで、ヒートショックを和らげ、より健康に長生きしましょう。



Check!

- 栃木は昼夜の寒暖差が大きく冷え込みが厳しいです。心臓が悲鳴を上げています! 例年より2段階くらい暖かく過ごすよう心がけましょう。
- 「冬の室温」1位は北海道(21.6℃)、2位は青森県(20.7℃)、栃木県は38位(18.2℃)でした。「冬の室内厚着度」は栃木県は2位で、部屋が寒いので厚着して縮こまっている様子が想定されます。(株)ウェザーニューズ調べ)
- 日本気象協会の「ヒートショック予報」も参考になるのでチェックしてみてください。(https://tenki.jp/heatshock/)



注意が必要なひとは?
65歳以上の方は注意が必要です。若年者でも心疾患や脳血管疾患の既往がある方、生活習慣病(高血圧、糖尿病、メタボリック症候群)の方、腎臓病の方、喫煙者、アルコール多飲者などは要注意です。