



2025 年 12 月号

検査室だより

師走です。2025年の出来事といえば大阪・関西万博ではないでしょうか。世界平和と様々な人や物との共存、明るい未来を感じさせる楽しいイベントでした。一方で今年も大雨による災害や熊による被害など心痛む出来事もありました。なんとか自然と共存できる上手い方法はないのでしょうか。

冬場になるとよく耳にする「ヒートショック」。温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、血管や心臓に大きな負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳卒中などの発作を起こすことです。特に高齢者の入浴には注意が必要といわれています。今回は「だけじゃないヒートショック」のお話です。その1「高齢者だけじゃないヒートショック」。高血圧の人は血圧が大きく変動しやすいことがわかっています。また、糖尿病や脂質異常症の方も動脈硬化が起きている可能性があるので注意が必要です。肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方もリスクが高いといわれています。その2「入浴中だけじゃないヒートショック」。温かいリビングから冷え切ったトイレや、外へのごみ出し、洗濯物を干すときも注意が必要です。特にトイレは肌を露出するので危険です。そして盲点なのがサウナ。昨今は「ととのう」ためにサウナと水風呂へ交互に何度も入る方が増えています。この交互浴は自律神経の働きを高める一方、血圧は激しく変化しヒートショックの危険性は高まります。10度以上の温度差がある場所を行き来するときはヒートショックになりやすいので注意が必要です。最後は「冬だけじゃないヒートショック」。夏でも冷房の効いた屋内と猛暑の屋外を行き来すると、ヒートショックを生じる可能性があります。ヒートショックを防ぐにはなるべく「温度差」を作らないようにすることです。暖房も冷房もできるだけ扉を開け放して家の中で温度差を作らない、また冬のごみ出しや洗濯干しも上着を羽織ったりしてなるべく寒暖差を感じないような工夫をしてください。



今年も一年間「検査室だより」を発行できたことに感謝いたします。ありがとうございました。寒い日が続きますが、体調に気をつけて楽しいお正月をお迎えください。来月号から筆者交代です。長い間読んでいただいてありがとうございました。今後とも検査室だよりをよろしく願いいたします。感謝。

公衆保健協会 巡回技術課

