



森田医院通信

入浴中の事故 ヒートショック

Vol.67

2021年12月14日

ヒートショックとは暖かい場所から寒い場所などへの移動に伴う温度変化に伴い、血圧が上下することなどによる健康障害の事を言います。特に気温が下がる冬場には注意が必要です。今回はヒートショックについて注意すべき点などを確認しましょう。

入浴には清潔の保持、疲労の回復など多くのメリットがありますが、寒い時期には入浴に関連するヒートショックに伴う死亡が多数発生しています。ヒートショックの多くは65歳以上、特に75歳以上の高齢者が大半を占めています。

ヒートショックは主に温度変化に伴う血圧の変動が原因と考えられ、調節力が低下した高齢者や、糖尿病などによる自律神経の障害がある方、動脈硬化性の疾患がある方（心筋梗塞や脳卒中など）で危険が高いと考えられています。

ヒートショックの予防の基本は急激な温度変化を避けること、暑い状態が続くと血圧が低下することから温度の高い風呂への長時間の入浴は避けることが重要です。

- 1 入浴前に脱衣所や浴室をあらかじめ暖かくしておく
- 2 熱い風呂に長時間入らないようにする（41度以下、つかるのは10分まで）
- 3 浴槽から立ち上がる時はゆっくり（立ちくらみを避ける）
- 4 食後すぐの入浴や、入浴前後の飲酒を避ける（血圧が下がる）
- 5 入浴する際には同居者に一声かけておく
- 6 入浴後も急激に寒くならないよう注意する

といったことが重要です。

寒くなると入浴を楽しみにされている方もいらっしゃるかもしれませんが、入浴に際しては十分注意しヒートショックを起こさないよう気を付けるようにしましょう。



一言コラム 蜂蜜は外用薬になる？

日本熱傷学会で蜂蜜を外用薬として使用するという話題があったそうです。蜂蜜は昔から抗菌作用があるとされており、調べたところ”蜂蜜の種類により抗菌作用が認められるものがある”という論文がありました。蜂蜜なら何でもいいわけではないようですが一部のものは確かに抗菌作用が確認できるようです。

今回の報告では、外用により痛みや熱感を感じる人がいて誰でも使用できるわけではないが、全体としてばい菌の繁殖を抑止し創傷治癒の促進に有効であったとのこと。現在は、医療として蜂蜜の使用は一般的ではありませんが将来は普通に薬として使用されるようになるのかもしれませんが。



ニュース 関西で急性アルコール中毒の救急搬送が急増

読売新聞のニュースによると、緊急事態宣言が解除された後、急性アルコール中毒で救急搬送される人が急増しているそうです。大阪市消防局によると、急性アルコール中毒で搬送された人は宣言発令中は月100～200人台でしたが、解除後10月には383人まで増加。解除後飲酒をする人が増えたためのようなようです。

長期間飲酒をやめていると以前と同じ量を飲んでも急性アルコール中毒になりやすいようです。アルコール度数が高い酒は多量に飲まない・空腹時の飲酒は避ける・久しぶりに飲む際はゆっくりしたペースで水も多く飲む・酔って倒れた人は横向けに寝かせる、等の注意が重要とのこと。

多量の飲酒は健康にもよくありません。節度を持って飲みすぎないようにしましょう。



糖尿病ってどんな病気？その51 世界の糖尿病人口5.4億人に増加

IDF（世界糖尿病連合）によると2021年の世界の糖尿病人口は5億3700万人だそうです。

世界の糖尿病人口は2019年の推計から16%（7,400万人）増加しており、2030年までに6億4,300万人に、2045年までに7億8,300万人に増加すると予測されています。

2021年には世界の670万人の成人が糖尿病（合併症など含む）により死亡したと推定されており、これは新型コロナ関連を除くすべての原因による死亡の10分の1（12.2%）以上に相当します。



2021年はインスリン発見から100周年という記念すべき年です。この100年の間、医学は飛躍的に進歩しましたが糖尿病を制圧することはできていません。糖尿病は一度発症すると根治は難しい病気です。更なる糖尿病治療の発展と同時に、糖尿病の発症予防が重要です。糖尿病と診断されている方はしっかり治療を受け良好な血糖のコントロールを心掛けましょう。糖尿病といわれたことのない方も規則正しい生活リズムの維持や適度の運動、間食や暴飲暴食を控えるなど健康的な生活を心掛け、また定期的に検査を受け糖尿病の予防に努めましょう。

お知らせ 年末年始のお知らせ

年末年始の診療

年内12月28日火曜日まで、年始1月4日火曜日からになります。

（12月29日（水）から1月3日（月）まで年末年始休診）ご注意ください。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30～12:00 午後 16:30～19:00

午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。