



真冬日の17日、築45年の木造住宅に住む岩見沢市美園の谷村敏昭さん(88)宅を訪れた。灯油ストーブと床暖房のある南向きの居間の室温は21・7度だが、暖房のない北側の脱衣所は12・3度。その差は10度近くにもなる。衣服を脱げばブルッと身震いする寒さだ。

谷村さんは約20年前、浴室に乾燥機付き暖房機を設置。風呂の湯を沸かすのと同時にスイッチを入れ、入浴前に暖めておくという。谷村さんは「風呂に入るころには(浴室内が)15〜18度になる。そこで体を慣らしてから湯につかるようにしている」と話す。

急激な温度変化で血圧の急上昇と急降下が起こり、体に負担を来す「ヒートショック」。寒い季節の入浴時に意識を失って溺れたり、心筋梗塞を誘発したりして、死亡に至るケースも少なくない。その数は交通事故死の3倍超ともいわれる。予防のポイント、居間と脱衣所や浴室との温度差の解消だ。ヒートショックの予防啓発に取り組む第三者委員会「暖差リスク予防委員会」が昨年11月に岩見沢で行った調査で、住宅の性能や暖房設備によって部屋の温度差(暖差)が生じていることが示されたという、注意が必要だ。(坂本有香)

死亡者数 交通事故の3倍超

ヒートショックの予防法



注意！冬の入浴

寒い脱衣所 血圧急上昇 居間との差 5度以内に

北海道セキスイハイム企画部の川崎匡さんによると、近年の北海道の住宅は高気密高断熱の造りが標準的な上、(家全体を暖める)セントラル暖房が備えられ、部屋の温度差が少なくなっているという。川崎さんは「①築年数が古くて気密性が低い②(使う部屋だけを暖める)局所暖房を使っている。こうした家は部屋の温度差が生じやすい」と指摘する。

ヒートショックは部屋間の温度差がある家ならばどこでも起きるが、最も危険度が高いのは入浴時だ。暖房が効いた部屋から寒い脱衣所に移り衣服を脱ぐと、寒さで血管が収縮して血圧が急上昇。心筋梗塞や脳卒中を起こす危険が高まる。今度は湯船につかって体が温まれば

血管が拡張し、血圧が急低下。めまいを起こしたり意識を失ったりして溺れる恐れがある。特に、高齢者や高血圧、動脈硬化などの持病を抱える人は、血圧の変動の振れ幅が大きいため要注意だ。

東京都健康長寿医療センター研究所の推計によると、2011年の1年間で入浴中に亡くなった人は全国で1万7千人以上。同年の交通事故による死亡者数4611人との3倍以上。岩見沢地区消防事務組合管内(岩見沢、月形)でも、14年の1年間に浴室や脱衣所で亡くなった人は11人に上った。

ではヒートショックを防ぐにはどうすればいいのか。暖

差リスク予防委員会メンバーで、さかい医院(川崎市)の堺浩之医師は「浴室と脱衣所を暖かくするのが一番。少しの工夫でもリスクを減らすことができます」と話す。▽脱衣所に小型の暖房機を置く▽タイル貼りの浴室では床にマットやすのこを敷く▽入浴前にシャワーで浴室を暖めておくなどが挙げられる。費用はかさむが、谷村さんのように浴室暖房の設置も効果的だ。部屋間の温度差を3〜5度以内に収めるのが理想という。

20日は暦の上では一年で最も寒いとされる「大寒」。これを機に、わが家にヒートショックの危険が潜んでいないか見直してみてもいいが。



浴室暖房機を設置している谷村さん宅。脱衣所は居間でも12.3度と冷え込んでいる