

コロナ×猛暑のダブルパンチでリスク増

わが家が一番危ない!

大河原峻さん

長尾和宏さん

第2弾

最も安らげる空間であるはずのマイホームが、不意の死に場所になり得るリスクは誰にでもある。特に夏場は冬と並んで危険な季節だ。今年は猛暑といわれるが、リスクは熱中症だけとは限らない。新型コロナウイルスの脅威に晒されながら、どう乗り切ればいいのか。ライター・古田雄介

4月、新型コロナウイルスに感染した埼玉県の50代男性が、一人暮らしの自宅待機中に亡くなった。病院で軽症と診断され、保健所の担当者とやりとりをしていたが、4日後に容体が急変、入院もかなわず、翌日帰らぬ人となった。

日本では誰にも看取られずに亡くなる「孤独死」が年間約3万件にのぼるが、とりわけこのニュースは、一人暮らしの危うさや未知のウイルスの恐ろしさ、さらには医療体制の限界をも浮き彫りにしたといえるだろう。

一人暮らしでコロナを疑ったら

では、新型コロナウイルスと疑われる症状が表れたら、どうすればいいのか。まず地域の保健所や帰国者・接触者相談センターに相談するのが基本だが、問題はその後、自宅待機することになった場合だ。

厚生労働省は、下の表のように感染が疑われる家族

一人暮らしでコロナを疑ったら

がいる場合の八つの注意事項を掲げている。だが特段、一人暮らしの人に向けた指針は見当たらない。同省の電話相談窓口にお問い合わせると、こんな説明を受けた。「14日間は不要不急の外出を控えてください。生活必需品の買い物などどうしても出かける際は、同じ人

と対面する時間は15分以内に抑えることが肝心です。もちろん対面時のマスクの着用やこまめな手洗いは欠かせません」

つまり、他人への感染を広げないよう細心の注意を払いつつ、自分の身は自分で守ることが求められているわけだ。家族の役割である8項目を自分一人で担い、体調変換時の対策も立てなければならぬ。長尾クリニック(兵庫県尼崎市)院長で、全国在宅療養支援医療機関協議会理事の長尾和宏医師は、近所にセーフティーネットを作る重要性を訴える。

人。普段から近所付き合いを大事にすることです。万が一の時に発見されやすいよう、昼間は玄関の鍵を開けておくとか、信頼できる隣人に鍵を預けておくというのも有効です。外出しづらい状況ですから、たとえば毎朝メールを交わすメル友を作り、お互いに安否確認をするのも効果的でしょう」

加えて医師とのつながりも意識しておきたい。「電話で気軽に相談できるかかりつけ医を見つけておくことです。コロナ禍でオンライン診療も解禁されたので、それを通じて医師とつながるのも心強い」(同)

「コロナ?」と思ったら8か条注意したい

- 1 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 2 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする
- 3 できるだけ全員がマスクを使用する
- 4 小まめにうがい・手洗いをする
- 5 日中はできるだけ換気をする
- 6 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯する
- 8 コミは密閉して捨てる

気付かないまま 深刻な熱中症に

実は新型コロナと似ているのが熱中症である。日本救急医学会の嶋津岳士代表理事は6月1日、「熱中症と新型コロナウイルスが似ている、搬送先への受け入れが遅くなる可能性がある」と懸念を表明。「新しい生活様式」で定着したマスクの着用や外出自粛が熱中症のリスクを上げると警鐘を鳴らした。

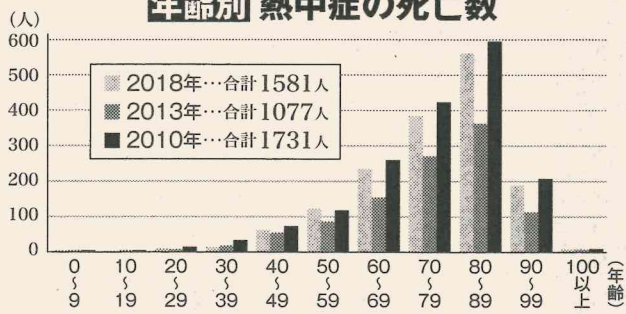
が開始されたが、猛暑が予測される今年は一層の注意が必要だろう。

厚生労働省の人口動態調査によると、2010年、13年、18年などの猛暑年は熱中症による全国の死者数が1000人を超えており、新型コロナウイルスによる国内

7月1日からは関東甲信地方の1都8県で「熱中症警戒アラート」の試験運用

熱中症の自覚症状は高齢になるほど乏しくなる

年齢別 熱中症の死亡数



の累計死者数994人(7月25日午前0時の時点)を上回っている。いずれの年も80代がピークとなっており、上昇するのは40代からで、働き盛りの世代も他人事ではない。

総務省の発表によると、屋内で発生する熱中症はここ数年、4割程度を占めており、最も高い。訪問看護ステーションリカバリー代表で訪問看護師の大河原峻さんはこう語る。

よおしたり、さまざまな症状が表れる。しかし、自宅で横になったり、座ったまま過ごしていると、屋外に比べて異変に気付きにくい盲点があるという。ましてや高齢になるほど自覚症状に乏しく、本人が気付かないまま「レッドライン」を超えることもザラにあるという。

都内で一人暮らしをしている80代男性は、ある猛暑の年にエアコンも扇風機もつけずに暮らしていた。定期の訪問看護で大河原さんが訪れた時も普段通り元気な様子だったが、血圧と脈拍に異常が見られた。体温も38度近くに上昇していたので、急いで医師を呼んだという。駆けつけた医師が点滴を打ちながらポツリ、「今日が訪問日じゃなかったら翌日亡くなっていたかも……」。以降、男性はこまめな水分補給とエアコンの活用を心がけるようにな

ふるた・ゆうすけ 1977年、愛知県生まれ。建設業界と葬祭業界を経て2002年にライターへ転身。デジタル遺品を含む終活や死生に関する調査を続ける。著書に「スマホの中身も「遺品」です」(中央公論新社)、「故人サイト」(社会評論社)など

※厚生労働省「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項(日本環境感染学会とりまとめ)」を基に作成

「体の状態は徐々に悪くなっていくものですが、高齢になるほど、突然スイッチが入ったように熱中症になることが多いのです」(大河原さん)

暑くても我慢する高齢者が多いのも問題だ。京都市主医療機関連合会が昨年7月、熱中症の危険性が高い高齢者宅を訪問し、423人のデータを集めたところ、冷房がある人は約8割を占めながら、利用は「1日2時間未満」と限定的な人が3割を超え、「夜間のみ」などと利用を控えている人も4割超にのぼることが判明した。「暑く感じない」(46%)、「もったいない」(34%)、「冷房は体に悪い」(14%)——といったのが、その理由。だが、冷房を我慢するのは熱中症のリスクを高めると大河原さんは声を大にする。「吐き気や喉の渇き、めま

いたといった危険信号が出てからでは手遅れになりま。兆候はオートマチックではなく、マニュアルで意識が大切。「皮膚をつまんで離してもすぐ戻らない」「親指の爪を上から押した後、3秒経っても赤みが戻らない」といった脱水症状のチェックを日ごろから行うのが肝心です」(同) 近くに人がいないのに頑

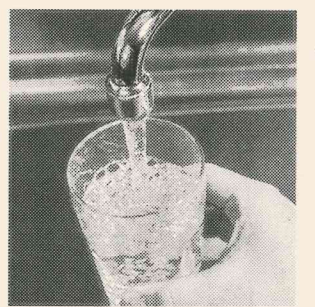
なにマスクをするのも避けたい。マスクの着用によって心拍数や呼吸数は上昇するし、マスクで口内の湿度が上がれば喉の渇きを感じにくくなって、水分補給を忘れがちになるからだ。環境省などは熱中症予防行動として、屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクは外すよう呼びかけている。

ハイリスクな「寝酒」はせめて水割りに

熱中症のリスクを高める要因の一つに寝酒がある。世界10カ国を対象にした睡眠関連の調査では、寝酒をする日本人は3割を超え、平均の19.4%を凌駕している。「飲むとよく眠れる」という人もいるが、寝酒は睡眠の質を下げるだけでなく、アルコールが体の中の水分で分解されるため脱水症状を起こしやすい。夏場

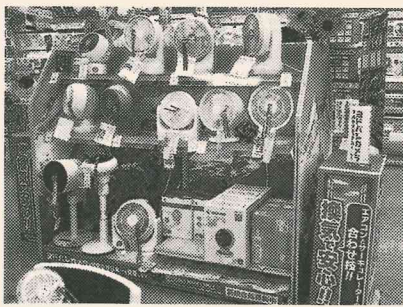
は控えるのが理想だが、そう簡単にはやめられないという人には、水割りやハイボールといった「割り飲み」をお勧めしたい。「なるべく摂取する水分を増やすという事です。チエイサーを用意するなら、ロックで楽しんでもいいでしょう。柑橘系のビタミンも効果的なので、ちよっとレモンを搾ったりするのも

「睡眠中に危険な状態に陥らないためにも、枕元にペットボトルを置き、手軽に水分補給できるようにしたい。エアコンも直接体に風が当たらないモードで長時間稼働させるといいでしょう」(同) 「新しい生活様式」では、室内のこまめな換気も求められるが、「換気をする際は



意識的な水分補給が肝心

エアコンをオフにせず、エアコンをつけて涼しさを保ったまま、家中の空気を少しずつ開けて空気を循環するのがいい」(同) そうだ。家電量販店でも、換気と並行してエアコンを稼働させる使い方を推奨している。開けた窓の近くにサーキュレーターを置いて換気を促すのもいいだろう。どうしてもエアコンをつけたい場合は、ダイキン工業の「うるさらX」のように換気機能を備えたエアコンを選ぶのも一つの手段。



ヨドバシカメラのサーキュレーター売り場

夏場にもある 風呂場での突然死

熱中症を防ぐためにはまず、冷房の活用が基本となるが、自宅の中にはエアコンがない場所もある。代表的なのが浴室。

(18年)の「家庭内における不慮の事故」による死亡数では、「溺死・溺水など」が群を抜いて高い数字が出ている。

東京都監察医務院の調査(09~18年)によると、入浴中に死亡する例は12月から2月の間にピークを迎え、1日あたり平均6.5~8.0件。寒い時期は他の部屋との寒暖差が大きくなり、ヒートショック現象が起きやすくするためだ。

前出の長尾医師は浴室のリスクをこう解説する。「入浴中にリラクセスしすぎて副交感神経優位になると、血圧が急に低下します。そこで致死性不整脈が惹起されることもあります。逆に熱い湯船に浸かって血圧が急上昇して大動脈瘤が破裂した方もいました」

だが、7月から9月にかけても1日あたり平均1.2~1.4件と一定数で推移しており、夏でも浴室で亡くなることは珍しくない。厚生省の人口動態調査

急激な変化で脳や血管の疾患を引き起こすが、寒暖差があまりなくても同様の負担を体に強いることがあるという。血圧変動のほかに入浴中、汗をかきすぎて脱水症状に見舞われ、熱中症を招くリスクがあること

家庭における主な不慮の事故の死亡数



※厚生労働省「人口動態調査」(2018年)を基に作成

「お昼ご飯を用意したのに食欲がわかないから後で食べようと、夕方近くまでテーブルに置きっぱなしにすることなどは、よくあるものです。テイクアウトの弁当や惣菜も常温で3~4時間放置されることは想定し

危険な テイクアウトの常温放置

溺死・溺水に次いで多い家庭内の不慮の事故は、誤えんや窒息など食事に関するリスクだ。

食欲が減衰し、飲食しないことで健康を害するケースが増えるという。コロナ禍でテイクアウトや自炊が推奨される今、注意したいのは食中毒だ。

本誌3月29日号の「わが家」が一番危ない!」でも触れたが、東京消防庁管内で14年から18年の5年間に餅などを喉に詰まらせて救急搬送された事例は482件あった。人のいない時に喉に詰まらせやすいものは食べないようにするのが鉄則。だが、夏場はむしろ

一人暮らしでなくても、家族が目を見送った際に浴室やトイレで亡くなっている事例は、季節を問わず頻繁にあるそう。長尾医師は「お風呂やトイレが自分の最期の場所になるかもしれない」とイメージして、気合を入れて生活することが大切」と注意喚起する。

食中毒菌や腐敗菌の増殖に最適とされる20~50度で放置していると、あつという間に「保証外」になってしまうのだ。

厚生省の食中毒統計資料によると、19年に家庭内で発生した食中毒は151件あり、3人が命を落としていた。

このようにステイホームでも、危険は常に隣り合わせにある。今年、私たちは猛暑とコロナのダブルパンチという未曾有の経験をすることになる。命の「盾」はいくつあってもいいはずだ。

ジェジュン 巻頭グラビア&インタビュー7P 今は離れていても

サンデー毎日

SUNDAY
MAINICHI

大正11年3月31日第三種郵便物認可 2020年8月9日発行
第99巻第37号 通巻5615号 毎週火曜日発行(7月28日発売)

特別定価450円

8.9 2020

増大号

わが家が危ない!
寝酒が
熱中症を招く

コロナ禍置き去り
小池百合子
仁義なき戦い

豪雨 相続 寒暖差
たんぱく質... 1冊ごと

夏サバイバル百科