

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック名誉院長

長尾 和宏



第30回 ヒートショック 屋内も屋外も

冬になるとヒートショックによる高齢者のトラブルが増えます。ヒートショックが起きる場所は屋内と屋外のそれぞれにあります。

屋内では部屋ごとの温度差で起きます。

お風呂であれば、脱衣場と浴室の温度差に伴い身体は変化します。熱いお風呂に急に入ったり、寒いトイレに入ったりした瞬間に血圧は急上昇します。あるいはぬるめのお湯に長くつかれば血管が拡張し血圧は下がります。トイレなら排便時にいきめば血圧が急上昇しますが、排便後や排尿後には急降下します。このような血圧の「乱高下」によって心臓や脳の血管のトラブル、すなわち、不整脈や狭心症、脳出血や脳梗塞などが起こりやすくなります。

家の中で重大な急病が起きる場所は圧倒的にトイレと浴室に集中しています。特に夜間は予め温めるなど温度差を少なくしてからそこに入ってください。平均血圧はどんな人でも季節によって少なからず変動します。真夏と真冬で10〜20 mmHg程度違う人もおられます。冬はとにかくヒートシ

ョックに要注意です。脱衣場や浴室の保温や、長風呂をしないだけでもリスクはかなり減ります。

さて、ヒートショックは屋外でも起きます。真冬の早朝に歩くときは、十分な防寒対策をしてください。厚着をするだけでなく帽子や手袋、カイロなども忘れないようにしましょう。冷たい外気を吸い込むと、体温が下がり血圧が乱高下して脳血管障害が起きやすくなります。冬の早朝の散歩中に倒れ心肺停止した人がいました。通りがかった人が心臓マッサージをしながら救急車を呼び病院に到着し、なんとか蘇生に成功しましたが、残念ながら遷延性植物状態に陥り旅立たれました。また歩行中につまづいて転倒↓骨折↓入院↓手術↓寝たきりとなった人は数えきれません。浴室で大動脈解離を起こした人も数人経験しています。皆さん、がんや生活習慣病などの慢性病を気にしますが、ヒートショックに伴う思わぬ急病という落とし穴があることも忘れないでください。

納税月報

2023.February
No.902

2

年頭所感 国税庁長官 阪田 渉

第13回「納税協会青年の集い」大阪大会 開催!

仕事に活かすPCテクニック

月60時間超の時間外労働の割増賃金率が「50%以上」に引き上げられます

確定申告に向けて

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで