

排泄時の血圧は一気に200まで上昇する

I いきむと血管が切れる いきまないと出ない、どろろすればいいか

「約6年前、国立市の実家でおふくろの介護をしていました。ひととおり家事を終え、トイレに入ったときの事です。排便しようといきんだ瞬間、すとんと前のめりに便座から落ちました。壁に手をかけて立とうとしても、足がぐにゃぐにゃするばかりで、まったく力が入らない。その状態のまま、倒れこむように意識を失いました」

こう語るのは、「また君に恋してる」などのヒット曲で知られる歌手ビリー・バンバンの兄・菅原孝氏(75歳)だ。当時、母親の介護もあり、トイレに鍵はかけていなかった。気づいた母親が扉を開け、すぐに弟の進氏に電話をし、救急車を呼んだという。集中治療室に運ばれた結果、脳出血を起こしていたことが判明。出血が

起きたのは、脳幹の視床という部分で、視覚や聴覚などを大脳皮質へと伝える場所だった。医師から、「菅原さんは右の視床部分が出血したので、左半身不随になります」と告げられた。菅原氏はかつてのようには歩くことができず、リハビリに励んでいる。「以前はすごく健康に気をつけていて、雨の日も欠かさず一日90分のジョ

ギングや腹筋を行っていました。人間ドックも年に1度は必ず行っていましたし、脳出血が予想されるような数値も、自覚症状もまったくありませんでした」

「排便時のいきみが原因で血管が切れたのでしよう。いきみによって最大血圧は30〜70mmHgも上昇すると言われている。最大血圧が正常の人でも、130mmHgくらいから一気に200mmHg前後にまで上がれば、血管の弱い部分は容易に裂けてしまいます。個人差もあるのですが、トイレでいきむことで、血圧が一気に『死の危険値』まで上



昇してしまうこともある」
平常時でも最高血圧が200に達することも珍しくなかったという岡本晃子さん(77歳・仮名)は重度の便秘症だった。

トイレの前に一呼吸

ある日の夕方、晃子さんの息子の妻が買い物から帰宅した。用を足そうとトイレに向かうと、座ったまま亡くなっている晃子さんを発見。だらつと脱力して壁にもたれかかっていたという。妻が晃子さんを抱えると、既に身体は冷たくなっており、肛門には硬くなった便が挟まっていた。晃子さんも排便中のいきみによって血圧が急上昇し、脳出血を起こした。

医者から、「トイレでいきんではいけない」と下剤を処方されていたが、「飲むとお腹が痛くなるのが嫌」とあまり服用していなかった。

この世で最期に目にした風景がトイレというの、は切ないものがある。下半身丸出しで亡くなるのもつらすぎる。

さらに、「冬はより排泄に注意を払わなければいけません」と、松生クリニック院長・松生恒夫医師が警鐘を鳴らす。「冬は寒く、家の中に閉じこもったりして、歩かないために腸管の運動は低下してしまいます。『冬場の停滞腸』といって、排便が少量になります。また、室内外の温度差が10度以上になると、体感温度が低くなり、腸に負担がかかるようになる。そうなるので、便秘も悪化しやすい。また、暖房の

効いた居間から寒いトイレに行くとき、血管は収縮して急速に血圧が上がります。ただでさえ便秘の人が多くなるのに、血圧も上がりやすいので、冬のトイレは恐ろしいのです」しかし、「いきんだら死ぬ危険が」なんて言われても、排便を我慢し続けることはできない。できれば下剤も服用せず、痛みなく出したい。

「トイレに行く前の一呼吸が重要です。鼻からゆっくり息を吸い込み、お腹をふくらませたあと、口からゆっくり息を吐き出す。腹式呼吸をするだけで、排便を司る副交感神経がリラククス状態になり、血管が緩んで血圧は低下。さらに大腸の動きも活発になります」

II 朝一番のトイレが

もつとも危ない

「当院では在宅医療で診ている一人暮らしの高齢者が多くいますが、朝一番に訪問するとトイレに座ったまま亡くなってい

識を失い救急搬送される人も時々います。トイレは家の中で特に危険な場所なのです」
こう語るのは、長尾クリニック院長の長尾和宏医師だ。実際、訪問診療や訪問介護の現場では、早朝、自宅のトイレで痛ましい死に方をしていく高齢者がよく見つかる。訪問看護師で介護ステーションほけつと代表の上田浩美氏が続ける。「トイレで座ったまま亡くなると、ほとんど頭が前に倒れるので、そのままお尻が上がってくる。お尻を便器の外に突き出してやるため、トイレの床は便や尿まみれの場合も多いです。」

ることが、年に一度くらいあります。排尿・排便の際に致死性不整脈や脳卒中が起きたのでしよう。排尿・排便の直後に意

また、便器やトイレの壁などに顔をおつけていると、その部分が内出血を起こし、顔が紫色に変色していて、本当に可哀想な状態です」
同じように、祖父が悲惨な状態で亡くなったという原田大樹さん(21歳・

コンサート活動を継続しようと、菅原氏はリハビリに励む



仮名)が語る。
「僕が大学に行く前、ち
よど11時頃に、近所に
住む祖父に昼食を届けに
行ったときです。」

居間のテレビがついた
ままだったので、トイレ
にでも行っているんだと
待っていました。10分、
20分経っても戻ってこ
ない。

慌てて家の中を探して
みると、トイレのドアが
半開きになっていて、祖
父の足が見えました。急
いでドアを開けると、廊
下側に足を出し、仰向け
に倒れている祖父を発見
しました。座りながら床
にずり落ちたようで、便
座に血がべつとりとつい
ていました。

驚いて抱えると、お尻
から出血していました。
「おじいちゃん!」と頬
を叩いても意識が戻らず、
そのまま救急車を呼びま
した。救急隊が入ってき
てすぐに蘇生を行ったの
ですが、心臓は止まって
いて、その場で死亡と判

断されました」

お尻からの出血は痔の
せいで、いきんだときに
傷が破れてしまったのだ
という。死因は心不全と
診断され、死亡推定時刻
は朝7時だった。

なぜ、早朝のトイレは
こんなにも危険なのか。
さかい医院院長の堺浩之
医師が解説する。

「『早朝高血圧』という
症状が原因であることが
多いです。昼間に病院で
測る血圧は正常値でも、
朝方の血圧は高いという
ケースがあります。
降圧剤を飲む時間が血
圧変動にあつていなくて、
夜間に血圧が下がらず朝
方にピークを迎えてしま
うことや、体質によって

男性も座って用を足す

朝一番、いきんで一気
に血圧が上がるのもダメ
だが、排尿で急激に血圧
が下がるのも危ないと、
聖光ヶ丘病院顧問・渡辺
尚彦医師が指摘する。

は夜は落ち着いていても
目覚めてから急激に血圧
が上がるといふ場合があ
ります。

目に見えてわかるもの
ではないので、別名『仮
面高血圧』という言い方
もします。

つまり、あなた自身が
認識しているよりも、朝
はずっと血圧が高くなり
やすい。ただでさえ高い
血圧が、いきんでさらに
高くなれば、脳や心臓に
大きな負担がかかるのは
当然でしょう」

実際に、脳梗塞や心筋
梗塞の時間別発症数を
調査すると、午前8〜10
時の起床後まもない時間
帯がもっとも多かったと
いう。

「朝起きるとき、ギリギ
リまでオシッコを我慢し
て、急に排尿すると、圧
迫したものが解除される
ので今度は血圧が一気に
下がりすぎてしまう。」



さかい医院の堺浩之院長

りやすい。
血管が開いていると血
液が下半身にたまりやす
く、早朝は頭に血が行か
なくなるため、余計に排
尿で立ちくらみを起こし
やすいんです」

とりわけ男性は、朝か
ら立つて用を足すのは避
けたほうがよい。

「60代後半ぐらいの患者
さんで、朝一番の排尿中
に立ちくらみを起こし、
意識を失った人がいます。
しかも倒れたときに、首
を思いきりトイレのタン
クに打ってしまったので
す。頸椎が損傷し四肢麻
痺になり、それで寝たき
りになってしまった。」

運が悪いといえればそれ
までですが、心臓の病気
や、血管系の病気のある
方はやはり座って排尿し
たほうが良い」(渡辺氏)

一日の始まりは、排泄
からという人が多いだろ
う。だが、この行為には、
死のリスクが伴っている
ということ、忘れては
ならない。

Ⅲ カギがかかって、身体が邪魔で…… 外からドアが開けられず手遅れに

「ガタンッ!」

私がリビングでテレビ
を見ていたとき、トイレ
から大きな音が聞こえて
きたんです。主人が倒れ
た。そう直感し、様子を
見に走りまわりました。トイ
レからは、「うう……」と
呻く声が漏れてきます。

すぐにでも助け出さな
いと、取り返しつかない
ことになる。ガチャガ
チャとトイレのノブを回
し、ドアを開けようとし
ました。でも、カギがか
かっている開かない。扉
一枚挟んだ向こうでは、
主人が倒れている。焦る
気持ち募りました」

峰岸順子さん(72歳、
仮名)は、夫の遼平さん
(74歳、仮名)に降りかか
った悲劇を振り返る。
遼平さんが自宅のトイ

レで倒れたのは3カ月
前。彼は起き抜けにトイ
レで立ったまま小用を足
した途端、血圧が急低下。
失神してしまった。

意識を失った遼平さん
はトイレの棚に頭を直撃
し、脳挫傷を負う。そし
てもんどり打って背後の
扉に倒れ込んだ。

順子さんがいくら呼び
かけても、一切応答はな
い。このままでは夫が死
んでしまう。彼女は急い
で救急車を呼んだ。

内開きのドアが危ない

長年連れ添った夫婦な
ら、いままら遠慮などし
ないもの。トイレに入る
ときだつてカギをかけな
い人も多いだろう。だが、
そこにさえも危険が潜ん

「救急隊が駆け付けたの
は、それから15分後のこ
とでした。彼らにカギを
強引に壊してもらい、よ
うやく主人を助け出した
んです。」

でも、病院に担ぎ込ま
れた頃にはもう30分以上
が経っていました。脳挫
傷のダメージは想像以上
で、緊急手術をしてもま
ったく回復しません。主
人はいまでも病室で寝た
きりで、日に日に衰弱し
ていっています」

「救急隊が駆け付けたの
は、それから15分後のこ
とでした。彼らにカギを
強引に壊してもらい、よ
うやく主人を助け出した
んです。」

半年前、柴田祐輔さん
(70歳、仮名)もトイレで
倒れた。便座に座り用を
足そうとしたところ、い
きみすぎて卒倒、そのま

ま前方にある扉めがけて
倒れ込んでしまった。妻
の美代子さん(69歳、仮
名)が、事故の様子を振
り返る。

「主人はいつも、トイレ
にカギなんてかけません
でした。ただ、うちのト
イレは内開きの構造にな
っているんです。そのせ
いで倒れ込んだ主人の身
体がちょうど『重石』の
ようになつて、扉を開け
ようにもまったく動かな
いんです。」

主人は体重70kgの、ご
くごく標準的な体型。そ
れでも気を失い自力で動
けない状態になつてしま
うと、実際の体重以上に
重たく感じました。とて
もじゃないけれど、私ひ
とりの力だけでは扉をこ
じ開けることはできませ

「結局、祐輔さんは駆け
付けた3人の男性救急隊
員によってなんとか助け
出された。だが、転倒の
衝撃で大腿骨転子部を骨
折。事故から半年が経つ
た現在でも完治せず、車
椅子生活を余儀なくされ
ている。」

「そもそも、家の中だか
ら安全だと思ひ込むのは
過信です。」

もし不安があるなら
ば、転倒した際の『二次
災害』を避けるためにも
トイレの中に余計な物を
置かないなど、少しでも
リスクを減らしたほうが
いいでしょう」(さかい
医院・堺浩之院長)

風呂場やトイレは毎
日、当たり前のように利
用している場所。それだ
けに危険性については忘
れてしまいがちだ。「ち
よつと一息つく」はずが
急転直下、命すらも落と
しかねない。そのリスク
を決して見落としてはい
けない。

感動大特集

中島みゆきの詞に人生を教えられる



独占カラー

綾瀬はるか 貴重なビキニ姿に感動!



脊山麻理子 女子アナのお尻は好きですか/ 奈月セナ

昭和の怪物 ちあきなおみ あの歌をまた聴かせてよ/ 池田勇人

「死後の手続き」事典

遺産分割の「黄金比」があるのをご存じですか

必読の書

「裁判官も人である」

あなたは どう思いますか

武蔵小杉 水害タワマンで議論された「負担は平等に」



計15ページの大型研究企画

性的嗜好 その誕生と分化

おっぱい好きは小さいころの母親の記憶? / ぼっちゃり派とスレンダー派、いつ決まるのか? / 年を取るとお尻好きが増えるのはどうして? / 女子が乗った自転車のサドルにしか興奮できない人がいるのはなぜ? / ほか

新型肺炎 新聞が書けない現場からの報告

4月からの「配偶者居住権」仮登記を忘れるとアウト

妻よ、それは「優越的地位の濫用」だよ

巻頭 大特集

最後まで自宅を

売つてはいけけない

「老後資金のために自宅売却 ↓ 小さなマンションへ」は大間違い

特別定価520円

2/15

Weekly Gendai 2020 February

「都会よりちよつと田舎がいい」憧れで引越した人の悲しい末路 介護施設が経営破綻して、住む場所も戻る場所も失った

「やっぱりわが家が一番だった」——でも、もう帰れない

医療と健康大特集

死なないために

この季節、多くの人がここで最期を迎える

風呂場とトイレで倒れて

ヒートショックは突然起きる / 転んで裸のまま凍死、滑って浴槽で溺死 / いきむと脳血管が切れる、いきまないと出ない、どうすればいいか / 朝一番のトイレが危ない / 外からドアが開けられず手遅れにほか