

「風呂でクラッ」は危険



これも年のせいかな。今年も、寒さが身に沁みる。明るいうちから、熱爛に熱い風呂が目につかぶ。

同じ年の悪友は、「湯船から出る時、頭がボーとして腰が抜けたみたいになった。酒のせいかと、ことも無げに言う。が、ワッシーの寿命は縮まる。65歳以上の高齢者が、浴室で突然死というケースは稀ではないのだ。

実は、入浴中の事故死は、交通事故死の約5倍もある。原因は、急激な温度変化によるヒートショックである。冬に、寒い脱衣所でブルブル震えながら裸になる。全身の血管は縮んで血圧は上がる。急いで熱い風呂にドボンと入り、

ヒートショック

首までどっぴり浸かる。お湯が熱ければ、血圧が上がる。首まで浸かれば、水圧がさらに血圧を上げる。

急激な血圧の上昇は、脳出血や心筋梗塞のもとになるのだ。逆に、体が温まってくれば、縮んだ血管が拡張してくる。発汗も加わり、だんだん血圧は下がってくる。深酒などしていれば、血圧の上がり下がり激しい。グツと血圧が下がれば、脳貧血のもとになる。これもコワイ。

悪友も、湯船から出る時に、軽い脳貧血を起したのだろう。もともと、ひとが急に立ち上がる時は、すぐに血圧を上げて脳へ血液を送ってやる体の仕組みがある。だが、

死者は交通事故の5倍

高齢者ではこの自律神経の反射が遅れがちになる。すでに、入浴中に血圧は低くなっているのだ。その分、脳貧血も起きやすくなる。頭がクラッとして、目の前が暗くなる。体が力が入らなくなったりする。ひどくなれば、意識を失う。

「意識がなくなれば、湯船で溺死だゾ」と脅かす。酔ったの長風呂は禁止。湯船から出る前に、2、3度立ち上がる。脱衣所を温かくするか、銭湯を利用するなど、しつこく言う。が、高齢者は、なかなか習慣を変えてくれない。お互い、頑固だ。

(石黒修三 しいしくクリニック)

・脳神経外科専門医、金沢市在住