

12月に入って、朝晩の気温が下がり、お風呂に入るのが気持ちいい季節になったが、冷えた体で熱い湯に入ると、温度差によって血管や心臓、脳などがダメージを受け、突然死することがある。

「ヒートショック」と呼ばれ、厚労省の研究班によると、全国の死亡者は年間1万9,000人に上ると推計される。

暖房の効いた部屋から寒い脱衣所や浴室に入って裸になるとヒトの血管は皮膚から熱を逃がさないよう収縮し、血圧や脈拍数が急上昇する。その結果、負荷のかかった脳血管が破れて出血したり、心臓発作を起こしたりする。

入浴して2～5分ほど過ぎると、体が温まって血圧が下がり、血管が詰まって脳梗塞を引き起こすこともある。

大阪府の調査によれば、こうした入浴中の事故によって、自宅の風呂でおぼれて死亡した人は、70歳以上が約80%を占めた。高齢になるほど、血管は硬く、脆くなったり、コレステロールで狭くなったりして、破れたり詰まったりしやすくなるからだ。

高血圧、動脈硬化、心臓病などの患者も危険性が高まる。

冬場には、高齢者や持病もちの人は、十分に注意しなければならないシーズンである。

[参考]：ヨミドクター わいず倶楽部