



■冬の浴室で起こりやすいヒートショック



有名人の訃報のニュース等でヒートショックが注目を浴びましたが、今回はそのヒートショックの中でも、立ちくらみに関するものについて解説していきます。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が乱高下し、循環器系の疾患を引き起こすことです。暖かい居間から寒い浴室に入るときには血圧が急上昇するリスクがありますが、反対に湯舟からあがる際には血圧が

急降下するリスクがあります。

今回は血圧が下がることによる危険について解説しますが、血圧が上がることでの危険については過去のコラムで詳しく解説していますので、そちらも併せてご覧ください（リハビリコラム No.49 「冬の浴室は交通事故よりも危険」）。

■年間約 3000 人が浴槽内で溺死している



2003 年における厚生労働省人口動態統計によると、浴槽内での溺死、溺水は 2936 人です。この数には病死と判定されたものは含まれていませんから、純粹に浴槽で溺れて亡くなってしまう人が年間約 3000 人いるということです。

自室の浴槽で溺れて亡くなることがあるなんてと不思議に思うかもしれませんが、これが今回の核である立ちくらみに関係しています。お風呂で湯船につかっていて、出る際に立ちくらみを起こした経験のある人は多いと思います。脳への血流量が減った時にこのような症状が起こりますが、もちろん通常は立ち上がっただけでこのような状態にはなりません。

■入浴中は立ちくらみを起こしやすい状態

お湯で身体が温まると皮膚の毛細血管が拡張し、脳より身体の方へ血液が流れやすくなりますが、



湯船に浸かっている間は身体全体に水圧がかかり、身体に流れ込んできた血液を押し戻してくれています。しかし立ち上がった瞬間に水圧が無くなるとともに、重力によって血液が下に流れやすくなり脳の血流量が一気に低下します。その結果めまいや立ちくらみ、ひどいと意識消失まで起こしてしまいます。この状態を起立性低血圧、もしくは脳貧血と呼びます。

滑りやすい浴室内で立ちくらみを起こせば転倒事故につながりますし、意識消失すればそのまま湯舟に沈んでしまいます。これが浴槽内で起こる溺死の正体であると考えられており、実際に浴槽内で溺れて救命された症例では起立性低血圧が高頻度に認められたという報告があります。

■ 通常は立ちくらみを起こしてもすぐに復帰できる



入浴時だけでなく長時間ソファに座ってリラックスしている時や食事後など、毛細血管が拡張しやすい状況で急に立ち上がると起立性低血圧を起こすことがあります。しかし通常はすぐさま自律神経によって下肢の毛細血管を収縮させ、意識消失に至ることなく数秒で復帰できます。毛細血管の拡張度合いや立ち上がるスピード、自律神経の反応など起立性低血圧を起こす様々な要因の程度

が大きかった場合に、脳が血流量の低下に耐えられず意識消失を起こしてしまいます。

■ 起立性低血圧は予防できる

つまり浴槽内での意識消失を防ぐには、起立性低血圧を起こす要因を減らすことが重要になります。具体的には以下のようなものです。

- お湯の温度を 40℃以下にする
- ゆっくり立ち上がるか浴槽の縁に座ってから立ち上がる
- 膝から下にぬるま湯をかけてから立ち上がる
- 頭を低くした姿勢で立ち上がる
- 食事後すぐに入浴しない
- 飲酒後すぐに入浴しない



立ち上がりの姿勢や速度、食事などの影響については入浴中に限らず全ての起立性低血圧に当てはまることですから、日頃から立ちくらみを起こしやすい人は意識してみてください。

リハビリテーション部 中條浩樹

■参考文献

- 1) 堀井雅恵,鏡森定信,他:脳血流を主とした入浴中の血行動態から見た安全な入浴法の検討.日温気物医誌 第2005;68:141-149.
- 2) 副島京子,堀進吾,他:入浴中急死の原因として神経調節性失神の関与が考えられた 2 症例.日本救命医療研究会雑誌 1997;11:57-62.
- 3) 鈴木昌,堀進吾,他:入浴中に意識障害が発生し救助された 1 例.日救急医学会関東誌 1999;20:102-103.