

# ◎はなせ診療所そよ風だより NO66

2016年3月 内科 吉澤泰介

## ◎ヒートショック

皆さんは湯船から立ち上がった時に寒くて身震いをしたり、体がふらついたことはありませんか？ 暖房が効いた部屋から寒い廊下やトイレへ行くとき、ブルブルと体が震えることはありませんか？ もしあるのならば、それはヒートショックの前触れかもしれません。

ヒートショックとは、冬場の室内、室外などの急激な温度差によって発生する身体への悪影響のことを言います。これを発症すると心筋梗塞、脳梗塞や脳出血など引き起こしたり、血圧の変動により意識を失い、そのまま湯船で溺死してしまう場合もあります。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症や動脈硬化（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）の持病がある方は注意が必要です。

一般的に室内では、リビング→廊下・脱衣所→浴室の順に室温が低下します。熱いお湯に入ると血圧は急上昇し、温まり始めると逆に急低下します。この乱高下がヒートショックを引き起こす原因となり、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など、極端な温度差がある場所は注意が必要です。安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- (2) 湯温は41度以下で、湯を浴びる時間は10分まで。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにする。

- (4) 飲酒後や食後すぐの入浴は控える。
- (5) 入浴前にはなるべく同居者へ一声掛ける。
- (6) 一番風呂や深夜の入浴を避ける。
- (7) かけ湯や半身浴などで、徐々に体を暖めるようにする。
- (8) 浴槽のふたを開け、洗い場にマットやスノコを敷く。

(以上、主に川崎市のさかい医院 HP を参照させて頂きました)

## ◎補聴器について

難聴の程度について、加齢による老人性の難聴は中度、特に普通の話し声が聞こえない場合は高度の難聴とされています。

補聴器は原則聞こえやすい方の耳にかけますが、よくある間違いとして聞こえにくい耳にかけてしまう事があります。これでは静かなところで調節をしても、外に出ると一気に騒音が耳障りに感じられ、嫌になってしまう場合もあります。しかし補聴器を使うという事は急に聞こえが良くなるという事なので、耳と脳を慣らすため3ヵ月は段階的なトレーニングが必要となります。

また高齢の方は補聴器が中々入りづらい場合があるので、少し大きめの耳かけ型を使うのが電池交換もし易く便利かと思います。他にも高度難聴に対応するため、耳の中に電極を埋め込む型の補聴器があります。これには保険が適応され、耳鼻科で手術が受けることができます。

(以上 ドクターサロン2016年2月号からの抜粋です)