



冬に特に注意！

STOP! ヒートショック

時には亡くなる危険も！ 入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防ぎましょう。

「ヒートショック」とは!?

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害のことです。意識を失い、急死することもあり、気温の下がる冬期間は特に注意が必要です。ヒートショックの影響で亡くなる人は全国で年間1万人以上に上るといわれ、交通事故死亡者数よりも多くなっています。



入浴時は特に注意が必要

裸になる入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、急激に体の表面温度が下がり、血圧は急激に上がります。その後、入浴すると血圧は拡張して、今度は血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つとなり、浴槽内でおぼれてなくなる危険性が高まります。

ヒートショックの危険性が高い人

高齢者

元気な人でも、血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。

高血圧の人

血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失う恐れがあります。

糖尿病や脂質異常症の人

動脈硬化が進行している可能性があり、血圧の変化に注意が必要です。

入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント

- ☑ 脱衣所や浴室への暖房器具の設置や断熱改修
(温度差が少なくなります)
- ☑ 湯温設定は41度以下に
- ☑ 夕食前・日没前の入浴を心がけましょう
(寒くなる前に入浴することが肝心)
- ☑ (同居者がいる人は) 一声かけてから入浴しましょう
- ☑ 飲酒時の入浴は控えましょう
- ☑ シャワーを活用したお湯はり(蒸気で浴室が温まります)



問合せ先 / 日野町健康福祉センター (電話 72-1852)



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

尿（おしっこ）において 分かるあなたの健康

まだ水洗トイレではなく、くみ取り式トイレの時代、くみ取りの業者さんがこの家には糖尿病の患者さんがいますよ”と教えてくれたそうです。つまり、尿中に糖が出ているため業者さんがにおいで分かったというわけです。

このように尿は体の代謝産物を排泄するため、尿を検査することでいろいろなことが分かります。最近では、犬（がん探知犬）に尿を嗅がせるとがんがあるかどうか分かるという研究まであります。

色で分かる、 重大な病気のサイン

では、皆さんはおしっこをするとき尿の状態を観察していますか？簡単な観察でも重要な発見があります。まずは色です。赤い尿は血尿です。目で見て赤い血尿は肉眼的血尿と呼び、尿検査で分かる血尿（顕微鏡的血尿）と区別しています。

肉眼的血尿は重大な病気が隠れていることが多いのです。血液の尿への混入は腎臓、尿管、膀胱、前立腺、尿道のいずれでも起こります。肉眼的血尿の場合はこのような部位のがんの可能性ががあります。特に、血液の塊が混じっているときはがんの可能性が高いので、早急に泌尿器科を受診して下さい。

尿路結石は尿の通路を転がりますので結石がどこにあっても血尿が出ます。結石では顕微鏡的血尿の場合が多く、疼痛や不快感が主症状となります。一方、がんは肉眼的血尿以外、症状のないことの方が多いため、疼痛がないからといって放置してはいけません。糸球体腎炎や膀胱炎、前立腺炎

でも血尿は起こりますが、次に述べる濁りを伴います。すぐに受診が必要な場合も。よく観察してみましょう

白く濁った尿は細菌感染の所見です。つまり膀胱炎や腎盂腎炎、前立腺炎です。尿路感染症では発熱、頻尿、残尿感、排尿時痛を呈します。急性膀胱炎は発熱を伴わないことが特徴ですが、腎盂腎炎では高熱を伴うことが多く、全身に細菌が広がって敗血症になる可能性があるため早急に治療が必要です。

少し濃いめの黄色い尿は脱水による濃縮尿ですが、紅茶のような茶色の尿が出たときは黄疸によるビリルビン尿が疑われます。濃縮尿は十分に水分をとれば尿は薄くなりますが、ビリルビン尿

は水分をとっても薄くはなりません。これは肝臓病が考えられますので、早急に内科を受診して下さい。

内服している薬によって尿に色がつくことがあります。ビタミン剤は尿が黄色くなったり、少し橙色になったりします。薬を中止すれば元に戻りますので問題はありません。最後に、尿が泡立つと糖や蛋白が多くでていることが多く、糖尿病や腎臓病の可能性があります。一度、精密検査を受けてみて下さい。

おしっこの性状だけでも多くのことが分かり、病気の早期発見につながります。皆さんも排尿時によく観察してみてください。

次回は、おしっこの出方についてお話しします。

