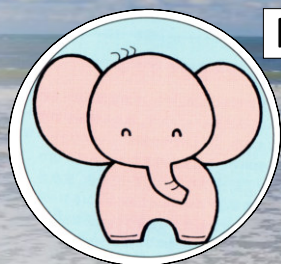


小象の会

会報 第45号



NPO法人 生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

特集 高齢者の冬対策

2025年
12月1日

救急医療の現場から とくに高齢者が冬に気をつけたいこと 長谷川 浩 先生 杏林大学 教授

杏林大学医学部附属病院 救急総合診療科

救急総合診療科とは

救急科は救急患者さんを診るところで、総合診療科は専門科目を超えて患者さんの身体を丸ごと見て診療を行うところです。超高齢社会を迎え、ひとりの患者さんが複数の健康問題を抱えています。また病気の原因も様々です。例えば頭痛も、脳の血管が原因なのか？ 神経が原因なのか？ さらに風邪が原因などで起こることもあります。誤診や病気の見逃しを防ぐために、総合診療科で救急の初診を行い、専門医につなぎます。

私の所属する救急外来では、年間約3万人の患者さんを診ています。救急車だけでも年間約4500台来ます。

私の病院の救急外来を受診した患者さんのカルテは、すべて目を通すようにしています。



内 容

冬の風邪—インフルエンザ・コロナ
ヒートショック—風呂とサウナ
冬バテ
心筋梗塞・低体温症・脱水症
誤嚥・窒息



上のQRコードから 今回のお話の詳しい内容を
動画で視聴できます。杏林大学提供

ポイント 寒さや乾燥から命に関わる病気になることもある。早めに気づいて適切に対処

【冬の風邪】

風邪の原因は80～90%以上がウイルスです。コロナウイルスなど風邪を起こすウイルスは200種類以上あると言われています。また同じウイルスでもいくつもの型があり、それが年々変異します。このため一度感染したウイルスに対抗する免疫ができて、次々に新しいウイルスに感染するため、繰り返し風邪をひいてしまいます。

ウイルスは低温と乾燥で活性が維持されやすいのです。気温と一緒に私たちの体温も下がります。体温が下がるとウイルスに対抗する免疫力が低下します。夏に比べ水分摂取量も減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。空気が乾燥するため、ウイルス飛沫が遠くへ届き、咳・くしゃみで感染を広げやすくなります。

風邪の予防

体内にウイルスを入れないことです。マスクをつけて、うがいと手洗いをこまめに行うことが大事です。年齢が低い子どもほど免疫機能が未熟であるため、風邪をひく回数は多くなります。保育園や幼稚園などの集団生活で、子どもの咳やくしゃみを経由して感染することもあります。ウイルスがついているドアノブや手すり、スイッチ、机椅子、おもちゃ、コップなどを触ったり舐めたりして感染します。子どもの感染症では、例年夏だけに流行していた手足口病ですが、24年冬は手足口病が増えました。25年冬は百日咳が流行しました。

高齢者は体力と免疫力が低下しているために風邪をひきやすくなります。風邪をひくとなかなか治らず長引きます。気管支炎や肺炎なども合併しやすくなります。高齢者の肺炎は命に関わることで多く要注意です。肺炎球菌ワクチンが、肺炎球菌による肺炎など感染症の重症化を防ぎます。65歳以上の方と、60歳から64歳で一定の基礎疾患がある方は1回は公的補助があります。

インフルエンザの状況は？

2023年は夏の間もインフルエンザの流行が収まらず、およそ500日間も続きました。20年から23年の初めまでのコロナ禍の中で、マスク着用や手洗いなどの感染症対策が徹底されて、インフルエンザは減少しました。そのためウイルスに触れる機会が少なくなり、ウイルスと戦う抗体が少なく免疫力が低下したためと考えています。今後も抗体を持つ人が少ない状態なので、インフルエンザが流行する可能性があります。

インフルエンザを予防するにはワクチン接種が重要です。生後6か月以上が対象となっていて、65歳以上は定期接種として公費助成を受けられます。それ以外の方は自費ですが、自治体によっては補助が出ますので問い合わせてください。流行前に接種することが大切です。ワクチンを接種して1か月位が免疫力の上がるピークです。効果は5か月程度と言われています。インフルエンザの流行のピークは毎年1月からです。11月からなど年内に接種しておきたいところです。

最近の新型コロナの状況は？

五類感染症の扱いになったため、流行状況は前のように、はっきりとはしません。ただ毎日のように患者さんは来られているので、依然注意が必要です。年間の死亡者数は3万人とされています。新型コロナの治療薬はとてもよく効きます。先日も80代のご夫婦が新型コロナと診断され、在宅で新型コロナの飲み薬での治療を行いました。数日後には元気になり入院を避けることができました。悪化する前の早期に受診すれば効果が高いことがわかっています。

ポイント マスク・うがい・手洗いを心がけ、ワクチン接種を！

【 ヒートショック ― お風呂 】

ヒートショック

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の病気が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴い、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などが起こります。

お風呂でのヒートショック

ヒートショックに注意が必要なのがお風呂です。すでに述べたようにお風呂でヒートショックを起こして亡くなる方は年間約19,000人と推定されています。

入浴の前後は血圧が激しく上下します。暖かいリビングでは血圧は安定しています。暖かいリビングから寒い脱衣所へ移動すると血管は収縮し血圧が上昇します。さらに寒い脱衣所で服を脱ぎ、裸になって冷えた浴室に入ると、かなり血圧が上昇してしまうのです。そして浴槽でお湯につかると、一転今度は血管が拡張し、血圧が急降下します。

このように短時間で血管が縮んだり広がったり、血圧が乱高下すると、様々な異常が起きやすくなります。血圧が急上昇すれば、脳や身体の血管の弱いところで破けます。脳で起きると脳出血、クモ膜下出血になり、血管が詰まると血栓にも繋がります。一方、寒さによる刺激により交感神経が刺激され、血管が急激に収縮すると心筋梗塞・脳梗塞が起きます。

お湯で温まり急激に血圧が下がった場合には、身体の中で一番高い位置にある脳に血液がきちんと回らなくなり、いわゆる脳貧血・失神を起こしてしまいます。脳貧血・失神を起こすとクラクラして転倒したり、また最悪の場合、浴槽の中で意識を失ってそのまま溺れてしまうこともあります。

ヒートショックに注意が必要な方

1つ目は、糖尿病、高血圧、脂質異常、不整脈などの持病がある方です。高血圧、糖尿病、脂質異常症は、全身の血管に動脈硬化をきたしていることがあり、急激な血圧変動に血管が対応できなくなってしまうのです。

2つ目は、脱衣所・浴室が極端に寒く、暖房器具もない場合です。とくに高齢者では、暑さ寒さに対する感覚が鈍くなるので、環境の急激な変化に追いつけなくなっています。そして浴室が温まっていない状態で熱い風呂に入ることがあるため、一番風呂に入ることが多い方は注意が必要です。

3つ目は、食事の後や飲酒後に入浴する人。そして熱めのお風呂で長湯するのが好きな人です。食事や飲酒した後は血圧が下がる傾向にあるため、入浴すると血圧がさらに急激に低下してヒートショックを起こす可能性があります。とくに昔ながらの日本家屋は寒いこともありますので気をつけてください。

世界的に見ても日本はヒートショックの割合が高いといえます。実際に入浴して亡くなった方の数を調べると日本が明らかに多い状況です。これは欧米ではシャワー浴が主流であるのに対し、日本では入浴と言えば浴槽につかることです。このような入浴スタイルがヒートショックなどの死亡事故に繋がると考えられます（図1）。

ポイント お風呂に入るときはヒートショックに注意！

【ヒートショックサウナ】

サウナで起こりうること

サウナで温まった後に急に冷たい水風呂に入ると、水風呂の強烈な寒冷刺激によって、最初は血管が急激に収縮して血圧が急上昇したり、交感神経が反応して頻脈になります。そして寒冷刺激に長くさらされると、極端に脈が遅くなる徐脈が発生したり、致命的な不整脈が発生することもあります。このような頻脈・徐脈から失神するため転倒による出血・骨折を起こすことも多いです。

実際に70歳の男性が水風呂から出たところで転倒する事故が起きました。とくに最近の高齢者は血液をサラサラにする薬を飲んでいる方が多いので、出血しやすくなっている危険です。

サウナに入るときに気をつけること

体調が悪い時には利用を控えましょう。また休憩時間を設け、十分に水分を補給することも重要です。水風呂に入る際は、徐々に身体をならしながら入るようにしてください。風邪をひいて体力の落ちている人、血圧高めの方、高齢の方、疾患のある方は注意が必要です。元気な人でも、気分が悪くなるまで無理してサウナを利用することは避けましょう。

1 入浴時に注意が必要な人

心臓や脳血管に持病がある
高血圧、糖尿病、脂質異常症、不整脈がある
浴室、脱衣所が極端に寒い
一番風呂に入ることが多い
熱めのお風呂で長湯するのが好き
飲食、飲酒後に入浴する

冬バテ

食欲低下などの体調不良による夏バテは良く知られています。一方、冬になると気分が重くなる、身体がだるくなるなどの症状が出る人も少なくありません。正式な医学用語ではありませんが、このような症状を冬バテと呼びます。医学的には季節性気分障害や季節性鬱（うつ）といいます。疲労感、倦怠感、頭痛、肩こり、などが特徴です。日照時間の減少や寒暖差などから抑うつを引き起こしやすい傾向があります。冬は気分的精神的な不調を起こしやすいので、異常を感じたら早めに相談してください。

2 入浴時のヒートショック対策

食後、すぐは避ける
入浴前に脱衣所を温めておく
シャワーでお湯はりをする
浴槽の蓋は開けておく
入る前にコップいっぱいの水を飲む
浴槽に入る前に手足にかけ湯をする
入浴はほんのり汗ばむ程度にする
急に立ち上がりずに、ゆっくり出る
飲酒するなら、入浴後がオススメ

3 お風呂でぐったりしてる人を発見したら

- 浴槽の栓を抜き排水
- 意識と呼吸・脈の有無を確認
- すぐに119番救急車を呼ぶ
- 脈が触れない呼吸が確認できない場合は救急車が着するまで胸骨圧迫（成人で胸骨が5cm以上沈むような圧迫を1分に100回程度）を繰り返す

ポイント お風呂に入るときはヒートショックに注意！

【ヒートショックの予防法】（図2、図3）**事前に行うこと3つ**

1つ目は、服を脱ぐ脱衣所は暖房器具で温めてリビングとの温度差をなくすことです。

2つ目は、浴槽の蓋を開けたりシャワーでお湯張りをすると、蒸気で浴室を温めることができます。服で身体が保温されていたものが、脱衣で体温が下がり血管が収縮することを防ぎたいのです。温度差をなくすことが重要です。

3つ目は、入浴前には十分に水分補給をすること。脱水による血圧低下を防ぐためです。

入浴中の注意

1つ目は、湯船に入る前に手足などからお湯かけをし、少しずつ身体を温めることです。心臓から遠い手足から、順に心臓に近い部分に向けて、かけ湯を念入りに行うことで、冬の温度に身体を馴らす効果があります。かけ湯で、入浴中の脳卒中や心臓発作を防ぐことができます。

2つ目は、長時間の入浴が身体に負担となることです。入浴は、ほんのり汗ばむ程度にしてください。お湯の温度は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安としましょう。長い時間お湯につかることで、体温は上昇しやすくなります。半身浴であっても長い時間お湯に浸かっていたらぼせることもあります。のぼせて意識が朦朧として浴槽から出られず、溺れてしまう例もあります。

3つ目は、浴槽から出るときは、急に立ち上がりずゆっくりと出ることです。浴槽に入っているときは血圧が下がっています。そのまま立ち上がると低血圧を起こしてしまい、転倒する事故が起きていきます。高齢者には手すりをつけることも有効です。高齢者のいる家庭では家族の見守りも必要です。周囲の人に早期発見してもらうためです。「これからお風呂に入るよ」と一声かけてから入浴してください。同居する方は、高齢者の入浴中の動向に注意しましょう。長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がしたなどの場合には、ためらわず声をかけましょう。

一人暮らしの方は、すぐに手当てを受けたり、助けを呼んでももらえない可能性があります。ですから、ヒートショックを起こさないよう予防を心がけることが重要です。高齢者では、子どもや友人に電話やメールで無事を確認してもらうことも良い方法です。

お風呂以外の場所でヒートショックが起きることもある

トイレや外出時にヒートショックを起こすこともあります。人によっては排泄時に力むことで血圧が急上昇する恐れがあります。とくに高血圧や動脈硬化などの疾患を持っている方は、気温差による血圧の急変のリスクも合わさり、心筋梗塞や脳出血などを起こす例が増えていきます。夜中や明け方などに目が覚めてトイレを利用するときは、ヒートショックを起こしやすいと言われています。上着を羽織ったり、厚手の靴下やスリッパなどを履いて、冷気に肌が直接触れるのを防ぎましょう。

外出時のヒートショックを防ぐには、温かい服装で肌の露出を防ぎ、冷氣から身を守ることが大切です。とくに首周りを冷やさないように、ハイネックの服やマフラーを用いる、コートの襟を立てるなどの対策を取りましょう。首周りを温めるということです。

ポイント お風呂の入りを工夫して、ヒートショックを防ごう！

【冬の健康トラブルー 虚血性心疾患・低体温症・脱水症】**虚血性心疾患とは**

心臓の筋肉へ血液を送る血管が細くなったり、詰まったりして発生する病気の総称です。心臓の血管が狭くなる狭心症、血管が詰まって心臓の筋肉が壊死してしまう心筋梗塞などを指します。突然死に繋がる人が多いのです。

虚血性心疾患による死亡は冬に多く、1月2月がピークです。寒くなると血管が収縮し血圧が上がります。さらに寒暖差でヒートショックが起こると虚血性心疾患につながりやすくなります。

寒い日の明け方80歳の方が、呼吸が苦しくなり、冷や汗が出たため、救急車を要請し救急外来へ来られました。ここで重要なのは、高齢の方や糖尿病のある場合、心筋梗塞でも胸が痛くならないことがあることです。このように、呼吸困難や冷や汗のような症状が虚血性心疾患のサインであることがあります。

自分の身体の出すサインを見逃さないことが大事です。さらに高齢者は体温調節機能が低下してうまく体温を上げられなくなっています。そして運動不足などから筋肉が衰えてしまい、熱の産生も減ってしまうのです。福島県の報告では2013年から2022年までの10年間に、低体温症で病院に搬送された人のうち、およそ7割が自宅などの屋内で発症していました。

自分で気づきにくい室内での低体温症

高齢者は寒さに対する感受性が落ちており、体温もゆっくり下がるため、自覚症状も少なく気づかないまま進行してしまうこともあります。低体温の初期症状としては、身体の震えが見られます。そして少しずつ手足や指の動きが悪くなったり、皮膚の感覚が麻痺したり、転んだりよろけたり歩行に障害が出ることもあります。

低体温症の対策

暖房で適切な温度環境を整え、毛布などの防寒具で身体を温めることを心がけてください。

適度に運動することも体温調節機能の向上だけではなく、体力維持や筋力増強、心身の健康維持にも役立ちます。体力に自信がなければ室内で、体操したり、少し身体を動かしてください。

脱水症

脱水症は暑い夏だけでなく、冬でも注意が必要です。空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて、喉が渇きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいためです。とくに高齢者は喉の渇きを自覚しにくく、水を飲む機会がさらに減ってしまいがちです。食事の時に加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取を増やすと良いでしょう。

窒息

命に関わるものとして、高齢者では窒息にも注意が必要です。65歳以上の死亡者数は年間およそ3500人以上とされています。高齢者の窒息死が多いのは1月です。お餅を喉に詰まらせて窒息して死亡してしまう例が非常に多いのです。お餅は小さなサイコロ位に細かく切って食べてください。ゆっくりとよく噛んで飲みこみましょう。高齢者がお餅を食べる際は、周囲の見守りが必要です。ものが喉に詰まった場合の救命法があるので、お正月の前に調べておいてください。

（日本赤十字社のホームページを参照）。窒息への対応がわからなくても119番通報をすると、通信指令員が、行すべきことを指導してくれます。落ち着いて指示に従ってください。

**お餅での窒息では、強く咳をさせる。頭を低くさせて、手のひらで背中
の肩甲骨の間を強く叩く。心肺蘇生と救急車！**

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

高齢者

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立ってられない

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

意識障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

けいれん

- けいれんが止まらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて

事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。

迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

重大な病気やけがの可能性あります!

おとな

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニツコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような痛みが2〜3分続く
- 痛む場所が移動する

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざるまたは、真っ黒い便が出る

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

意識障害

- 意識がない(返事がない)またはおかしい(もうろうとしている)
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎

総務省消防庁「救急車利用マニュアル

こども急病電話相談

受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

朝まで 局番なしの
#8000

縣市からは、043(242)9939におかけください。

●ダイヤル回線、光電話、IP電話、縣市からおかけの場合
☎043(242)9939

●相談日時は 令和5年12月から
毎日・夜間 午後7時～翌午前8時

緊急・重症の場合は迷わず「119」へ

お子さんの急な病気で心配なとき…
局番なしの #8000 または、043(242)9939
看護師・小児科医が電話で相談に応じます。

実施：千葉県 千葉県医師会

救急安心電話相談

病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら、ご相談ください。

使ってたよ! #7119

「けがをしてしまい家で相談しましたが、看護師が応急処置を教えてくれて、怪我も回復しました。結果的に救急車を呼ばずにすんで良かったです。」

「夜中に急に熱が出て不安になりましたが、看護師のアドバイスで冷静を取り戻しました。様子を見て、翌日、近所の病院で診察期間内に受診することができました。」

「急にろれつが回らなくなり、心配した家族が#7119で看護師のアドバイスをを受け、すぐに119番通報しました。搬送先の病院で脳梗塞と分かり、早期の治療ができたおかげで後遺症もありませんでした。」

#7119に相談してね

令和5年11月1日から番号が#7119に変更されました
ダイヤル回線・IP電話・PHSからおかけの場合は
#7119 03-6810-1636

受付 (平日・土曜日) 18:00 ~ 翌朝8:00
相談 (日曜・祝日・年末年始・GW) 9:00 ~ 翌朝8:00

【利用上の注意】救急安心電話相談は、相談者の健康を第一といたすものであり、医療行為ではありません。

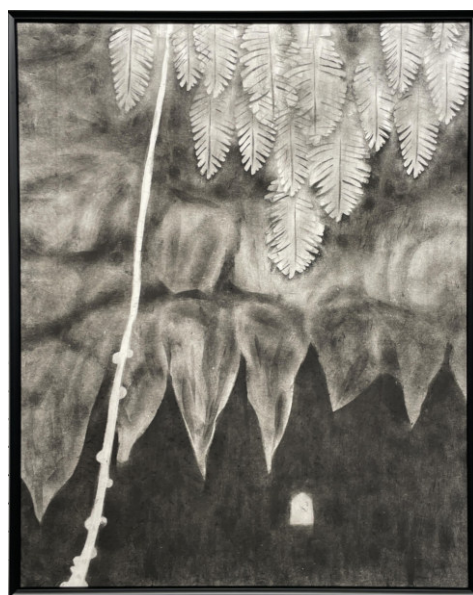
千葉県

迷ったときの電話相談 対応時間の違いに留意

ポイント 寒い時期、高齢者は、虚血性心疾患・低体温症・脱水症に注意



モン・サン・ミシエルの朝



沖縄の洞窟

吉田幸一郎先生
(元 船橋市医師会長・小象の会会員)

編集後記： 知らなかったために、命を失うことのないように！

- 自分だけは、大丈夫と思わないこと
- 危険を知り、予想して、避けること
- ウソの情報に惑わされないーSNS情報の鵜呑みは危険！ 新聞などで確認を
- 自分で考えて動けるように！
- 困ったときに相談できる場所を知っておきましょう

当会の活動は、小象の会のホームページ
<https://www.kozonokai.org> に掲載されています。



入会金 個人会員 1,000円 団体会員 10,000円

年会費ひとくち

個人会員

2,000円

団体会員

20,000円

《千葉銀行》千葉銀行千葉駅前支店（店番号026）普通預金No.3535914
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

《ゆうちょ銀行》記号 10590 番号 63662691
特定非営利活動法人生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会

◇お問い合わせ連絡先◇

小象の会 事務局
e-mail : masa.shinomy@gmail.com
電話 : 043-263-1118
FAX : 043-265-8148
活動をご支援ください！

◇ 小象の会役員（50音順）◇

理事長	篠宮正樹		
副理事長	櫛方絢子	栗林伸一	中野英昭
理事	内田大学	梅宮敏文	小倉 明 鈿持登志子
	高橋信一	高柳佐土美	田代 淳 田所直子
	古市雅雄	柳澤葉子	
監事	櫻井義人	蛭田 隆	
顧問	金塚 東	齋藤 康	高橋金雄 萩原 博