

～ for the healing art of the 21st century ～

つるかめクリニック ニュース

つるかめクリニック広報誌

2024
第 7 号

特集

- ・新宿つるかめクリニック 脳神経外科のご紹介 …… 8
- ・新宿つるかめクリニック 形成外科 レーザー治療のご案内 …… 9
- ・特集記事「冬場に多発!身近に潜む危険 ヒートショック」…… 10 11

- ・西元理事長：新年のご挨拶 … P2
- ・岡本高宏ミラザ新院長インタビュー!… P3
- ・つるかめトピックス… P4～5
- ・各クリニックトピックス… P6～7



新年のご挨拶

つるかめ会理事長
西元 慶治



皆様、明けましておめでとうございます。

昨年世界各地で戦乱が起こり、またわが国の近隣でも、きな臭い雰囲気が漂っています。願わくば今年は戦争や対立、それに新たな疫病が流行ることなく、過去4年にわたって日常生活に甚大な被害をもたらしたコロナもなんとか終息に向かって欲しいと祈らずにはおれません。さて、わがつるかめ会の3つの診療所（新宿、小金井、新宿駅東口ミラザ新宿つるかめクリニック）においてはお陰様で大きな事故もなく、おおむね順調な成長を遂げつつあることは、ひとえに受診者の皆様方のご支援と支持、そして職員一同の不断の努力と誠実な勤務態度のたまものと感謝致しております。ただ、この現状に甘んじることなく、つるかめ会はこれからも規模の拡大と、医療サービスの質的な向上を目指して一層頑張ってお参りたいと考えております。

つるかめ会には何種類かの綱領や院内ルールがございますが、昨年秋に「職場の3綱領」を某書家に揮毫をお願いして額装致しました。それは次の3つであります。

その第1は明朗快活、2番目は勤勉実直、そして3番目は忘己利他（もうこりた）であります。3番目は仏教からの文言ですが、「己の利益を顧みず、他人に尽くす」ということです。元々は4文字熟語でしたが、エッセンスを突き詰めると、明朗、勤勉、利他の2文字に帰結するかと思います。

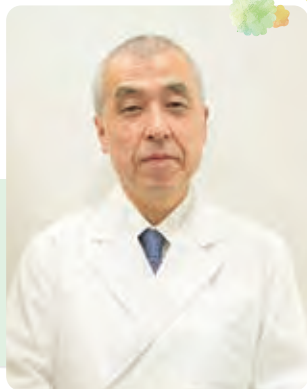
人は仕事をするからには、いやいやながら不機嫌にするものではありません。そのような働き方は「奴隷の働き方」であって、たいそう不幸なことです。仕事は明るく快活に取り組むことによって、効率も上がるし、自分も周囲の人たちも気持ちが良いのではないのでしょうか。また、仕事は手抜きせず、勤勉に実直にすべきものと信じております。そういう働き方をすれば、同僚からは信頼され、受診者には安心をお届けすることになります。そして先に述べた忘己利他を加えた3つの原則を保持すれば人間、大抵の困難も乗り越えられますし、周囲の方々からも「あの人はなかなか立派な人だ」とお褒めの言葉も頂戴することになりましょう。それがひいてはやり甲斐や、仕事の楽しみに繋がります。そうした時にささやかながら「これが自分の天職なんだな」と思い至ることが出来ることでしょうか。そう思えることが人としての仕合わせと言えるのではなかろうかと日々、思っています。



岡本高宏 ミラザ新院長 インタビュー!

昨年の10月に就任した
新院長についてインタ
ビュー形式でご紹介さ
せていただきます。

ミラザ新宿
つるかめクリニック
院長
岡本 高宏 先生



—これまでの経歴をお教えてください。

私は東京で生まれ、千葉で育ちました。そして筑波大学を1982年に卒業し、東京女子医科大学病院に入職しました。当時は現在のような研修医制度はなかったのですが、医療練士という身分があり、内分泌外科に籍をおいて研修を受けました。外科の幅広い分野でトレーニングを行って日本外科学会の専門医を取得し、さらには内分泌外科専門医、乳腺専門医を取得しました。東京女子医科大学病院の内分泌外科では甲状腺、副甲状腺、副腎というホルモンを作っている臓器、またホルモンが影響を与える乳腺(乳がん)の診療に携わってきました。

—なるほど。つるかめ会に来られたきっかけは何だったのでしょうか?

最初は神戸先生(新宿つるかめクリニック・乳腺外科所属)に取り持っていただき、2014年から週に1回、新宿つるかめクリニックにて診療を担当させていただきました。大学病院では手術や抗がん剤などによる治療を必要とする患者さんの診療時間を確保するため、良性疾患で経過観察を受けている方や手術後で安定している方などへの対応先としてつるかめクリニック(当時は海上ビル診療所)をお願いさせていただ



きました。また内分泌外科の専門医は少ないことから、少しでもお役に立てればということでのつるかめ会での診療を始めさせていただきました。

—長年、内分泌外科に携わってこられて感じた、ご自身の強みはなんでしょうか。

専門分野に関しては知識と技量を磨きあげてきました。また、日本の「甲状腺腫瘍診療ガイドライン」の作成に初めから携わってきました。当初は医師や施設によって考え方や方針が異なることもあって、診療の標準化を目指すガイドラインが受け入れられるか危惧しましたが日本甲状腺学会(当時)と日本内分泌外科学会の総力を挙げて取り組み、約2年で初版のガイドラインを作り上げました。そこから更に10年近くかかりましたが、2018年には改訂版を公開することができました。日本以外の国ではほとんどがアメリカで定められたガイドラインに従っていましたが、作成したガイドラインは日本独自ながらもエビデンスに基づいた、日本の風土にも合う素晴らしい内容になりました。アメリカが2015年に出したガイドラインの一部では、日本のガイドラインの内容に少し近づいた部分も出てきました。そうした経験もあり、甲状腺腫瘍に関しては、日本の現状をよく理解しているつもりです。

そしてもうひとつ1994年から2年間、外科医をお休みして大学院に入り、疫学を勉強したのですが、その時に学んだこととガイドラインを作成したという経験が自分自身にとってとても勉強になりました。診療ガイドラインを作るだけでなく、どのように活用するかについても学んできましたので、内分泌外科の領域だけでなく、様々な疾患に応じてガイドラインを活用できると思います。

—たくさんご苦勞もされたかと思います。新院長に就任されるにあたって、どのようなクリニックを目指しますか?

私が院長に就任する前から、皆様が目指していることだとは思いますが、受診者の方や、患者さんとして診療に訪れる方達の笑顔を増やす。幸せにつながる貢献ができる。そんなクリニックを目指していきたいと考えています。病院やクリニックという場所は、ご自身の健康の確認や、患者さんであれば健康上の課題を解決するために来られるわけですが、少なからず心配事や不安な気持ちを抱えていらっしゃると思います。そうした気持ちや期待に応えることで、皆様が安心して日々の生活を過ごせるように努めていきたいと思っています。

—最後に受診者およびクリニックニュースの読者の皆様にメッセージをお願いします。

笑顔と感謝、そしてお互いを敬う気持ちをチームとして忘れずに、使命の達成に向けて一丸となって邁進していきます。クリニックの今後にも是非、期待してください。

つるかめ会は皆様のお声をいただきながら成長します。
人間ドック・健康診断のサービスが大きく変わります！
2024年度を目途にスタート！

1 | CARADA 健診アプリを導入します



① 健康診断の結果をいち早くスマホでチェック！

CARADA健診アプリにご登録いただくと、アプリから健診の結果が閲覧できます。過去5回分のデータが蓄積でき、数値で結果が出る項目(体重・腹囲・血圧・血液検査など)はグラフ化され、過去データとの比較も一目で分かります。

② 健康診断の日程が近づくと お知らせの通知が届きます。

忙しい日々、ついつい健診日を忘れがちな方には便利な機能です。



③ 「健康診断問診表」がスマホで簡単に 入力可能になります。

記載を忘れてしまった！せっかく記載したのに持参するのを忘れた！
ということがなくなります。健診受診前の電車の中でもサクサク回答でき、
受付での確認・待ち時間が減ります。

2 | 健診Web予約を導入しています

インターネットが使用できれば、いつでも健診のお申し込みが可能です。

CARADAシステムでご予約いただいた場合は、キャンセル・変更もWeb上で簡単！電話がつかないイライラを解消します。



3 | 特定保健指導がスタートします

特定保健指導とは？

特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる国が定めた健康支援のことです。生活習慣病の発症リスクが高い方で、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

費用は、ご加入の健康保険組合様のご負担となりますので、無料です。

これまで制度の利用を煩わしく感じさせていた問題は、

- ・自分が対象者であることのお知らせが遅くなり、健康への意識が徐々に薄れてしまうこと
- ・健診日以降に改めて時間を取り、面接に出向かなくてはいけないこと
- ・当日に健診結果が出たとしても、時間がかかり、大幅な待ち時間があったこと

当会ではこれらの問題点を解決しました！

院内ラボを新規に構えますので、健診のメニューを受けていただいているうちに検査結果が出ます。そのため、後日改めて日程調整する必要がなく、健診が終了した後に待ち時間はほぼありません。（※小金井つるかめクリニックは午後からの保健指導となります。）

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取り組みを、健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士がひとりひとりに寄り添いながら一緒に考えます。また初回の面接から約3か月間、WebアンケートとLINEチャット機能を用いながら対象者様の抱える課題に向き合い、減量や健診の数値改善につながる個別支援をいたします。ぜひお気軽にご相談ください。

LINEの
友だち

になっていただけませんか？

公式LINEでは
このような情報を提供しています。

- 毎月の診察担当医表を配布。
- 医師の休診など、急なお知らせも随時発信。
- クリニック毎の新着情報も分かります！



LINE公式アカウント
運営中！

クリニックの最新情報など
役立つ情報をお知らせいたします。

LINE「友だち追加」から下のQRコードを読み取ってください

新宿(本院)



ミラザ新宿



小金井



新宿つるかめクリニックからのお知らせ

特定保健指導室の保健師よりご案内

来年度より特定保健指導をスタートさせるにあたり、特定保健指導に従事する保健師として入職いたしました。当クリニックが健康診断からその後の外来受診まで一貫した医療サービスを提供していること、また多数の診療科で全身をトータルに、専門的でレベルの高い医療サービスを提供していることは、特定保健指導を実施するにあたり大変大きな強みであると感じております。私たちはこの強みを最大限に生かしながら、特定保健指導の分野から皆様の健康をサポートしていきたいと考えています。



保健師による指導の様子

健康診断は受けた後の行動こそが最も重要です。お仕事やご家庭で多忙な日々を過ごされている皆様においては、健康診断で異常があった場合や気になる症状があった時も、なかなか病院に出向く時間がとれないという方も少なくないかもしれません。しかし、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、適切な治療やきめ細やかな検査、生活習慣の改善を行うことにより、心不全や心筋梗塞、脳卒中といった心血管系疾患を予防することが可能です。皆様にはぜひ、ご自身の健康を見つめなおす機会を設けていただければと思います。そして健康診断後は、私たちが最大限のフォローを行います。

健康上のご相談がある方は、ぜひためらうことなく私たちにご相談ください。皆様の健康管理のお手伝いできれば幸いです。

ミラザ新宿つるかめクリニックからのお知らせ

『消化器内科』のご案内

ミラザ新宿つるかめクリニックは2018年11月に開院してから5年が経ち、標榜している診療科も内科・**消化器内科**・婦人科・乳腺外科・糖尿病代謝内科・血液内科・内分泌外科と充実し、多くの方にご来院いただけるようになってきました。その中でも今回は、消化器内科について紹介させていただきます。

当クリニックの消化器内科は下痢・便秘、胸やけ等の消化器症状や潰瘍性大腸炎・クローン病等の難病疾患の相談、健康診断の二次検査にも対応しております。月曜日から土曜日まで診療しておりますので、お仕事の間やお休みの日でご予約いただき、ご来院ください。消化器内視鏡検査については男性・女性医師が在籍しております。異性の医師で大腸内視鏡検査（大腸カメラ）を受けるのに抵抗がある方はご相談ください。

また内視鏡検査時に医師の補助を専門的に行う『消化器内視鏡技師免許』を取得しているスタッフも多く在籍しておりますので、検査の事でご不安な事がございましたらお気軽にお問い合わせください。



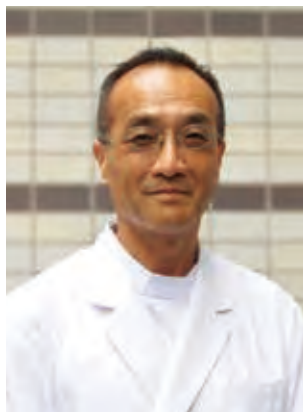
消化器内科 常勤医 津川直也 医師



消化器内科の
詳細はこちら

小金井つるかめクリニックからのお知らせ

院長からの一言



小金井つるかめクリニック
田中真人 院長

明けましておめでとうございます。小金井つるかめクリニック院長の田中です。昨年から秋からのインフルエンザの異常な流行でコロナ感染の第9波が霞んでしまいましたが、皆様お元気でしょうか？

コロナが昨年6月から5類に引き下げられ、第1波の頃と比較するとコロナ肺炎が重症化する患者さんが減り、治療薬も増えてきました。しかし、まだ完全にコロナ感染をコントロールできている訳ではありませんし、罹患したのちの様々な後遺症で悩む方が多数いらっしゃる現状をみると、コロナ禍前の同じような日常生活を送りつつも、感染対策は忘れないというバランスを保つ必要があります。国内でもマスク姿が珍しくなる日がいつか来ることを信じて、我々スタッフは日々の診療に従事しております。

さて昨年10月から深石先生が副院長に着任され、小金井つるかめクリニックの診療体制はさらに強固になりました。内視鏡センター長の川上先生を中心とした消化器疾患の診療、深石副院長や他の専門医によるきめ細かい糖尿病管理、私の専門分野である呼吸器分野では最新のCT検査による胸部レントゲン異常陰影の精査や早期肺がんの発見に努めております。今年も小金井つるかめクリニックを宜しくお願い致します。

深石貴大

小金井新副院長よりご挨拶

この度10月より小金井つるかめクリニックの副院長に就任いたしました、深石貴大と申します。糖尿病、高血圧症、脂質異常症や、甲状腺疾患などの内分泌疾患を専門としております。また、総合内科専門医として、内科一般診療にも広く対応しております。

私の診療のモットーは「患者さんひとりひとりのライフスタイルに合わせたきめ細かな診療と、お待たせしないスピーディな診察の両立」です。私が特に専門としている糖尿病は、食事・運動といった生活習慣が治療と密接に関係しており、画一的なライフスタイルを押し付けるだけでは治療はうまくいきません。また、治療薬も日進月歩で様々な種類のものであり、「なるべく少ない薬で数値を良くしたい」「体重を落として根本から数値を良くしたい」「長く飲む薬なのでできれば安いものを使いたい」など様々な要望をくみ取り、患者さんに最もフィットした治療を提案するよう努めています。そして、そのような治療をできるだけ多くの方に提供できるよう、質とスピードの両立を意識し、「早い、うまい」診療の実践を目指しています。「安い」まで実践できると理想なのですが、保険診療は価格が決まっているのが難しいところです…。

小金井つるかめクリニックは駅前の交通至便な好立地にあります。基本的には地域の住民の方が受診する、地域に根差したクリニックです。「つるかめクリニックがあるから小金井に住んでよかった」「何か困ったことがあってもつるかめクリニックに行けば解決してもらえる」と地域の方々に信頼していただき、安心して受診していただけるクリニックにしていけるよう、微力ながら努力して参る所存です。今後とも皆様のご指導を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



脳神経外科のご紹介

脳神経外科とは

脳神経外科は「神経系(脳・脊髄・末梢神経)に生じ、手術を要する可能性のある疾患を主に診療する科」ですが、日本の脳神経外科医は「外科医の目と技を持った神経系総合医」として、神経系に生じる疾患の予防・急性期の内科的治療・回復期のリハビリ・慢性期の内科的管理なども行っています。この点、手術に特化した欧米とは良くも悪くも異なります。

つるかめクリニックの当科が扱う症状/疾患

頭痛、頭部打撲、もの忘れ、手足の脱力やしびれ、歩行障害(まっすぐ歩けない、歩幅が狭くなった)、複視(物が二重に見える)、顔が痛い、顔がピクピクする、顔の片側の麻痺(目が閉じない、口角が垂れる)、耳鳴り、めまい等の症状を診療しています。また脳卒中予防の一環として、高血圧症・脂質異常症・糖尿病・高尿酸血症といった生活習慣病の管理および心房細動に対する抗凝固薬処方なども行っています。

頭痛

片頭痛や緊張性頭痛がほとんどですが、クモ膜下出血や動脈解離¹⁾からくる頭痛もあります。脳腫瘍が見つかったり、急性硬膜下血腫が原因であるケース²⁾もあつたりするため、異常を感じたら受診しましょう。当クリニックでは、片頭痛や緊張性頭痛の治療と管理を積極的に行っております。



手足の脱力・麻痺やしびれ

脳卒中や脳腫瘍、脊椎脊髄疾患などが原因かもしれません。脳卒中の場合FASTつまりFace(顔の片側がゆがむ、口角が垂れる)、Arm(片腕に力が入らない)、Speech(呂律が回らない、言葉が出ない)などの症状が出たらTime(発症時刻を確認して急ぐ)を意識し、直ちに受診を。頸椎変性疾患による慢性脊髄圧迫⁵⁾⁶⁾では、症状の程度により手術をお勧めすることがあります。



頭部打撲

頭を打撲したあと2、3週間~2、3ヶ月して症状が出る慢性硬膜下血腫という疾患があります。頭を強く打ったときは念のため頭部CTを撮ることをおすすめします。当クリニックでは受診当日の撮影が可能です。脳MRIをご希望の場合は、連携している検査医療機関で受診当日に撮ることができます。



めまい

めまいの半数以上が内耳に原因がある耳鼻科的なめまいですが、小脳梗塞や小脳出血など脳に原因がある場合もあります。まずは脳神経外科を受診し、問題がなければ耳鼻科を受診すると安心です。当クリニックは総合クリニックなので、必要に応じてどちらもご案内できます。



もの忘れ(または認知症)

慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症(脳の隙間に脳脊髄液がたまる疾患)、または甲状腺機能低下症などが原因の場合は、治療により治癒が期待できます³⁾。稀に硬膜動静脈瘻という脳血管疾患が原因のこともあります⁴⁾。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症では、生活指導と内服治療が中心になります。



複視(物が二重に見える)・視力低下・視野欠損

このような症状が出た場合、眼科を受診することが多いと思いますが、脳神経外科的疾患が見つかることもあります。複視は脳動脈瘤や硬膜動静脈奇形・静脈洞血栓症⁷⁾⁸⁾が、視力低下・視野障害は脳腫瘍や脳血管疾患が原因のこともあります。



(参考文献)

- 1) 羽井佐利彦、田部井勇助、近藤達也、連尾金博:椎骨動脈解離とBabinski-Nageotte syndrome. 脳と神経 58:264-266, 2006
- 2) Awaji K, Inokuchi R, Ikeda R, Haisa T: Nontraumatic pure acute subdural hematoma caused by a ruptured cortical middle cerebral artery aneurysm: case report and literature review. NMC Case Rep J 3:63-66, 2016
- 3) 羽井佐利彦:第13章 今日抱える医療福祉の課題 B.認知症者の支援の医療福祉. 日野原重明・西三郎・前原澄子・秋山智久監修「医療福祉学の道標」金芳堂, 165-169, 2011
- 4) Waragai M, Takeuchi H, Fukushima T, Haisa T, Yonemitsu T: MRI and SPECT studies of dural arteriovenous fistulas presenting as pure progressive dementia with leukoencephalopathy: a cause of treatable dementia. Eur J Neurol 13:754-759, 2006
- 5) 羽井佐利彦、近藤達也、連尾金博、斎藤澄、神宝知行:側方に遊離迷入し基質化した頸椎椎間板ヘルニア. 脳と神経 56:1054-1055, 2004
- 6) Kim P, Haisa T, Kawamoto T, Kirino T, Wakai S: Delayed myelopathy induced by chronic compression in the rat spinal cord. Ann Neurol 55:503-511, 2004
- 7) 羽井佐利彦、近藤達也、吉田伸一:乳癌、前立腺癌に対する黄体ホルモン製剤療法中に発症した脳血管障害の3例. 癌の臨床 40:450-454, 1994
- 8) Haisa T, Yoshida S, Ohkubo T, Yoshikawa K, Machida T: Primary empty sella in association with superior sagittal sinus thrombosis and dural arteriovenous malformation. Case report. J Neurosurg 81:122-125, 1994

形成外科 レーザー治療のご案内

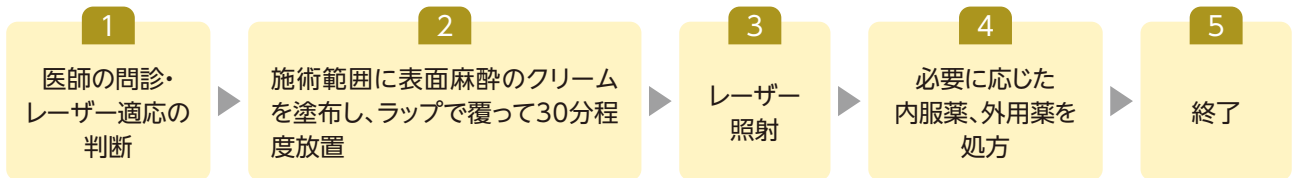
2023年6月から新宿つるかめクリニックで形成外科の診療を開始しました。顔面や口腔内のできもの、顔面のシミ、傷跡や変形といった症状を専門医が診察いたします。また診療の開始に伴い、ルビーレーザーも導入いたしました。シミ取り治療のご相談も承っておりますのでお気軽にご相談ください。

Q-SW ルビーレーザーのご紹介

シミと一口に言っても、肝斑や老人性色素班など様々で、的確な診断のもと適切な治療を行うことが大切です。ルビーレーザーはメラニン色素には吸収されますが正常組織であるヘモグロビンやコラーゲンにはほとんど吸収されません。この特性を生かしてメラニンを主体とする病変の治療を行います。形成外科医および皮膚科医などの専門家が診察いたしますので、ご遠慮なくご相談ください。



■レーザー治療の流れ



■保険適用となるもの

- 太田母斑 ●異所性蒙古斑 ●外傷性色素沈着症 ●扁平母斑

※老人性色素斑(シミ)、脂漏性角化症(もりあがったホクロ)、雀卵斑(そばかす)は保険適用外です。

治療後の注意点

- 施術部位をこすらない
- 洗顔後は処方された軟膏を塗布する
- かさぶたを無理にはがさない
- 保湿を怠らない
- UV対策を徹底する
(外出時は帽子や日焼け止めの使用など)

■自由診療の場合の料金

※医師の診断により処方やレーザー照射範囲・内容に変更等がございますのであらかじめご了承ください。

初診料 3,300円 再診料 1,650円	+	レーザー施術料 1cm ² 11,000円	+	内服セット 30日分 3,000円程度	+	外用薬 レーザー施術後 保湿剤 1本1,800円程度	*レーザー治療のご相談:毎週月~水曜日(新宿つるかめクリニック 皮膚科と形成外科)
--------------------------	---	--	---	---------------------------	---	-------------------------------------	---

ルビーレーザー治療体験談

20代の頃から頬に小指程度のシミがあり、30代半ばになるとシミを指摘されることも多々、シミ取り治療に関心を持つようになりました。実際にレーザー治療を経験し、治療中は指で弾かれたような軽い痛みがある程度で治療時間も数分。高戸先生の雰囲気もあってか安心して治療を受けることができました。紫外線には十分注意するようにとお話を頂いたので、その夏は必ず日焼け止めを塗り日傘をさすよう意識しました。

治療後、軽いやけど状態となりましたが、外出中はマスクをすることが習慣化されていたので周りの目も気にならず、数日中には炎症も落ち着き、かさぶたが自然と剥がれ落ちていきます。現在、治療から半年近く経ち、処方いただいている美白クリームとビタミン剤等の服用を続けています。シミはかなり薄くなりファンデーションやコンシーラーで隠す必要がなくなってとても満足です!!

(30代 女性)

高戸先生コラム

人生100年時代が現実化する現在、年齢に伴う皮膚の老化を気にされる方が増えています。特に、シミとシワの改善に対するご希望が大変多くなっています。シミと一口に言っても、肝斑、老人性色素班、脂漏性角化症、後天性真皮メラノーマなど多彩な病変があります。それらを的確に鑑別して、レーザー、液体窒素、美容内服(トラネキサム酸やビタミンCなど)などを用いて治療を行っています。是非、ご相談ください。

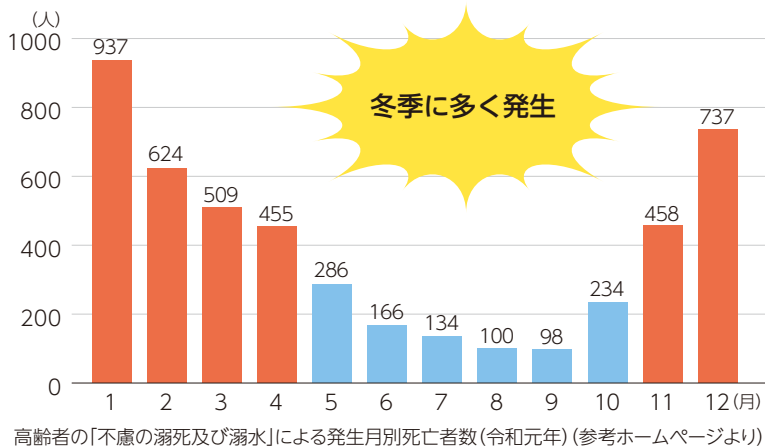
文責：高戸 毅

冬場に多発！身近に潜む危険

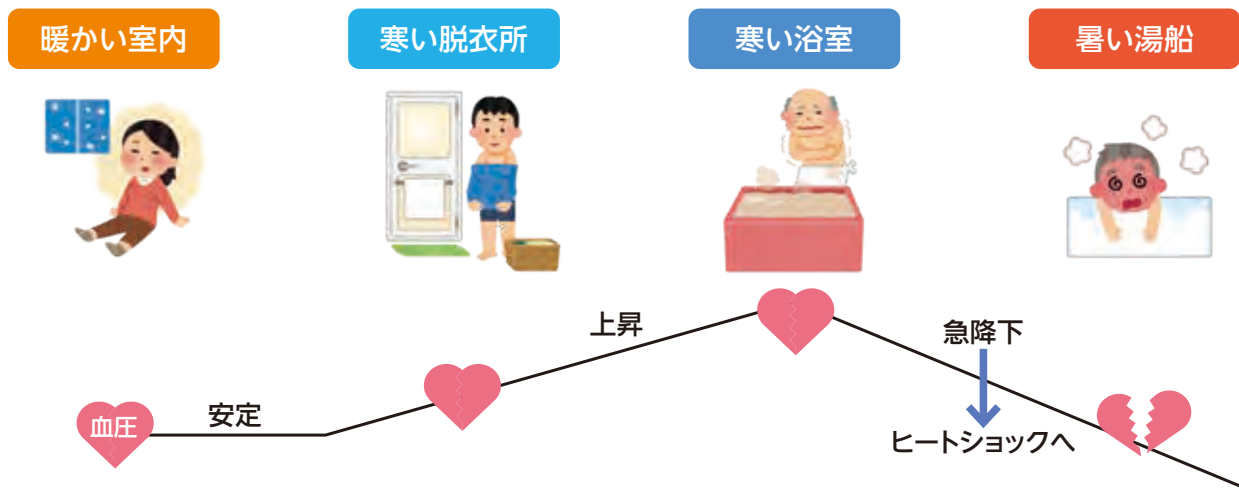
「ヒートショック」

新宿つるかめクリニック 川上明夫

寒い冬場は、長時間肩まで湯船に入っている方が多いのではないのでしょうか。でもその入り方は危険かもしれません。厚生労働省の調査によると、令和3年度の高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は4,750人でした。これは、交通事故死者数2,150人の約2倍です。また、夏場に熱中症で亡くなる方は約600人なので、それよりはるかに多い数です。



とくに危険なのが冬期。1月の入浴中に亡くなった高齢者は8月の9倍以上にのぼります。その原因の一つは冬の風呂場の寒さです。脱衣所や洗い場には暖房がなく、湯船に入るまでに体が冷えてしまいます。もう一つは、寒いところから急に湯船につかることで体が温まることといわれています。これらによって起こるのが「ヒートショック」です。次の図をご覧ください。



暖かい部屋から寒い脱衣所に入ると、血管が急激に収縮するため、血圧は急上昇し、風呂場に入るまで上がり続けます。その後、湯船につかりっぱなしだと、今度は体が温まることで血管が広がり、血圧が急激に下がります。つまり、血圧の変化は脱衣所と湯船の中で2回起こることになります。こうした血圧の急激な変化によって心臓、脳、血管に多大な負荷がかかり、その結果引き起こされる心筋梗塞、脳卒中、不整脈、低血圧などの深刻な健康被害を「ヒートショック」と呼びます。入浴中に死亡した方はこの「ヒートショック」がきっかけとなり、心筋梗塞、脳卒中を発症したり、不整脈、低血圧症によって意識を失って溺れたりしたと考えられます。ヒートショックは自宅での入浴中だけでなく、温泉でも起こり得ます。とくに冬場の露天風呂は要注意です。またサウナに長時間滞在する、水風呂に入るなどもヒートショックを起こす危険な行為ですのでやめましょう。

ここまで入浴時のヒートショックについて述べてきましたが、実はトイレでもヒートショックによって多くの方が亡くなっています。トイレは温度差に加えて、尿意を我慢したり、排便の際にいきんだりすることで血圧が上昇し、一方で排尿、排便後に急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすいのです。

ヒートショック予防のためにできること

十分な水分補給をする

一回の入浴で失われる水分は500～800mlといわれています。体内から多くの水分が奪われると、血圧が低下して血液の流れが悪くなり、脳梗塞や失神が起きやすくなります。入浴前後にしっかり水分補給をしましょう。

飲酒直後、食直後は入浴を控える

飲酒をすると血管が広がったり、アルコールの利尿作用で脱水や低血圧になりやすくなります。食後も血圧が下がりがやすく、その状態で入浴すると心臓や脳に十分な血液を送れずに意識を失う危険があります。

脱衣所や浴室を暖める

暖房を使って脱衣所やトイレを暖めておく、湯船のふたを開けたりシャワーでお湯をまいて浴室を暖めてから入浴するなどの工夫で、場所ごとの温度差を小さくしましょう。

湯船に入る前にかけ湯やシャワーを浴びる

湯船に入る前にかけ湯やシャワーを浴びることで、体をゆっくり温めることができ、血圧の急激な変化を抑えることができます。

お湯の温度は41℃以下にして10分以内に入る

お湯が42℃以上だと交感神経が刺激され、血管が収縮し血圧は上昇します。また10分以上つかっていると血圧が下がってしまいます。なお、入浴中に意識が遠のく感じがした場合は早めに湯船から出ましょう。

浴槽に手すりや滑り防止マットを設置する

お風呂にずっと入っていて血圧が下がってくると力が入りにくくなったり、滑りやすくなったりします。浴槽に手すりや滑り防止マットを設置して、浴槽から立ち上がりやすい環境を整えておきましょう。

湯船を出るときはゆっくり立ち上がる

急に湯船を出ると全身にかかっていた水圧がなくなり、血管が拡張して血圧が急低下し、脳への血液が減って一過性の意識障害を起こす危険があります。湯船を出る際は手すりなどをつかみ、ゆっくり立ち上がりましょう。

同居者がいれば入浴前に一声かける

異変があったときにすぐ気付いてもらえれば、具合が悪くなったり溺れたりしても早期発見につながります。入浴するときは同居者に一声かけ、同居されている人は、入浴中、定期的に声をかけてあげてください。

主治医に相談する

ヒートショックの原因は、冬場の入浴以外に、65歳以上、生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群、不整脈や喫煙などがあります。入浴中に意識が遠のく、お風呂から出た瞬間立ちくらみをするなどの症状はヒートショックのサインかも。ただの湯あたりやのぼせと考えず、早めに主治医に相談を。

家族がヒートショックになったら



意識がない家族を見つけたら、湯船から引き上げる、難しければ湯船のふたか縁に腕を乗せて沈まないようにして、救急車を呼びつつ湯船の湯を抜きましょう。救急車を待っている間に、救急隊員の指示を受けながら必要に応じて心肺蘇生などできる限りの応急処置を行いましょう。

消費者庁の
ホームページに
移動します



3クリニックのご紹介

各クリニックとも天候に左右されない駅近くの好立地です。
安心してご来院ください。

*クリニックニュースは当院ホームページでもご覧になれます。

新宿つるかめクリニック

〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-11-15
新宿東京海上日動ビルディング3・4階

- JR新宿駅 南口から甲州街道を初台方面へ徒歩5分
- 都営大江戸線・都営新宿線・京王新線 新宿駅6番出口直結

代表・外来予約

TEL 03-3299-0077

FAX 03-3299-4985

月曜日～土曜日
8:30～18:00

健診予約専用

TEL 03-3299-8900

FAX 03-3299-4985

月曜日～土曜日
8:15～17:00

HPはこちら



ミラザ新宿つるかめクリニック

〒160-0022
東京都新宿区新宿3-36-10
ミラザ新宿7階

- JR 新宿駅中央東口から徒歩1分
- 都営大江戸線・都営新宿線 新宿駅1番出口から徒歩5分

外来・健診予約

TEL 03-6300-0063

FAX 03-6300-4114

月曜日～土曜日
8:15～18:00

HPはこちら



小金井つるかめクリニック

〒184-0004
東京都小金井市本町6-14-28
プラウドタワー武蔵小金井3階

- JR中央線 武蔵小金井駅南口から徒歩1分

代表・外来予約

TEL 042-386-3757

FAX 042-386-7390

月曜日～土曜日
8:30～17:30

健診予約専用

TEL 042-386-3737

FAX 042-316-7794

月曜日～土曜日
8:30～17:00

HPはこちら

