



むつみ荘だより



2025年8月 第328号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘

〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623

なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

夏こそ怖い

ヒートショック 脳梗塞は夏が最多

・・・エアコンは **気温差 10 度** に注意し設定を・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

国内で年間 2 万人が「ヒートショック」で死亡しています。ヒートショックというと冬のイメージがします。処が、実は夏こそ注意が必要。記録的な猛暑で気を付けたいのが、急激な気温差が原因で生じる「ヒートショック」です。「**エアコンの設定温度を 21 度など低くした場合、(外との) 急激な温度差が生まれて血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞・心臓発作を発症する**」といいます。温度差は「気温差が 10 度以上のあるところを出入りすると危険」であるといわれます。

◆脳梗塞は夏に多発

気温差で血圧が乱高下します。例えば、暑い屋外から涼しい室内へ入った場合、血管が急激に収縮し血圧が急上昇します。反対に涼しい室内から暑い屋外、あるいはエアコンが効いていない部屋へと移動した際には血管が拡張し血圧が急降下。暑い場所と極端に涼しい場所の行き来を繰り返すことで血圧が乱高下し、特に脳と心臓に大きな負担がかかるのです。