

2022年2月吉日

## 健保だより 68

新電元工業健康保険組合  
理事長 白羽 真

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

日本国内で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されてから早くも2年が経ちました。落ち着いたみせていた感染者数が僅か1ヶ月のうちに、ワクチン未接種の若年層を中心に全国で拡大し、感染者数も過去最多を更新しています。

オミクロン株の特徴が明らかになってきましたが、一番の問題は“感染力の強さ”です。感染者1人が他社にうつす平均人数「実効再生産数」は、デルタ株の3~6倍の様です。

また、倍加時間（累積の感染者数が2倍になるまでにかかる期間）は、英国や南アフリカなどの流行地の分析結果より、およそ2~3日間と短いことが報告されています。

一方で、従来の変異株よりも重症化しにくいという報告もありますが、感染者数が増加し高齢者や基礎疾患のある方への感染拡大、重症化へ繋がるのが今後は懸念されます。決して気を緩めることなく感染対策を徹底してください。

さて、連日寒い日が続いておりますが、皆様、体調などお変わりありませんか？

気温が下がり乾燥するこの季節は、ウイルス性の感染症の他、ヒートショックが皆様の健康管理に影響を与えます。特に高齢者の方はご注意ください。

ヒートショックは、主に家の中の温度差により起こることが解っています。真冬は暖房をつけている暖かい部屋とそうでない浴室やトイレの温度差が10℃を超えと言われています。

例えば、暖かい部屋から寒い浴室に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するためにブルブルと筋肉を震わせて熱を作ります。同時に血管を細くして、皮膚の下に流れる血液の量を減らし体の熱を外に逃がさないように調節します。

血管が縮むと、血液が流れにくくなるので血圧は急上昇します。しかし、浴槽の暖かい湯に浸かることで、血管は拡張し急上昇した血圧が今度は急激に低下してしまうのです。その後も、浴槽から出て体を洗ったり、あるいは熱い湯船からいきなり出て寒い脱衣所に移動することなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に大きく変動します。

健康な若い人なら、血圧の急上昇や急降下にも耐えられるかもしれませんが、高血圧や糖尿病、脂質異常症など動脈硬化が進行した高齢者は、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。反対に、血圧が低下することでめまいやふらつきが起き、または意識を失って、転倒や溺死という結果を引き起こすこともあるので注意が必要です。

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所となります。最近では、人感センサー付き電気温風器や、ヒーター一体型の天井照明など、場所を取らない暖房器具も販売されていますので、それらを活用して暖房設備の設置を検討してみても良いかもしれませんね。

以上