

冬のお風呂、ご注意を!!

寒い季節、温かいお風呂は最高のリラックスタイムです。身体が温まり血行が良くなり、気分を落ち癒かせてくれます。しかし、ご注意ください。入浴中の突然死は、全国で年間約2万人と推計されており、約8割が75歳以上の高齢者、そして、その約半数は冬場に起こっています。

「ヒートショック」とは、急激な温度変化によって血圧が乱高下し、これが原因で健康被害が起ることをいいます。冬場では、暖かいリビングと冷え切った脱衣所の温度差が10〜20度になることもあります。冷えきった脱衣所で衣服を脱ぐと、身体が冷気にさらされ、血圧が一気に上昇、湯船に浸かると、今度は水圧で心臓が圧迫されるとともに

埼玉県立大学教授 滑川 道人

末梢血管が拡張し、血圧が急激に低下。この短時間での血圧の乱高下によって、心筋梗塞や脳卒中を起こしたり意識を失ったりするのです。

湯船の中ではつい気持ちよくウトウトしてしまいがちですが、これは単なる眠気ではなく血圧低下による失神寸前の状態であると強く自覚すべきです。浴槽内での溺死者数は年々増加しており、全国で

入浴関連死を防ぐ注意点

入浴前の確認

- ・日没前、夕食前に入浴も考慮
- ・体調不良時、食直後、飲酒時の入浴は避ける
- ・脱衣所、浴室内を暖めておく
- ・入浴前に、同居者に一声かける

入浴中の確認

- ・湯温設定は41℃以下に
- ・浴槽に浸かるのは10分以内に
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・ウトウトしたら「失神寸前」と自覚

入浴後の確認

- ・水分補給を忘れずに
- ・湯冷めしないように

「ヒートショック」で突然死の危険

年間約5千人もいるのです。こうした入浴時の悲劇を生まないために、まず入浴時刻を見直しましょう。一層冷え込む夜中ではなく、暖かい昼間や夕食前に入るのも一案です。さらに体調不良時、食事の直後、飲酒時の入浴は絶対に避けましょう。脱衣所はあらかじめ暖房で温めておきましょう。浴室内に暖房がない場合、高い位置からシャワーでお湯張りをしたり、蓋を開けたままお湯を沸かすと、蒸気で浴室全体が温まるので、お試しく下さい。

入浴する前には家の人らにひと声かけておくことも大切です。お湯は41度以下、湯船に浸かるのは10分以内、出る時は急に立ち上がらないことです。入浴後には、湯冷め注意とともに、水分補給もお忘れなく。目に見える身体の衰えとは異なり、体内の調節機能の衰えは自分ではわからないものです。「私はまだ大丈夫」と高をくくらず、万全の対策をして寒い冬を元気に乗り切りましょう。

