

～保健師さんの健康チェック～

11月

安全な入浴法

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

多くの日本人はお風呂が大好きです。しかし、お風呂で亡くなる人は交通事故で亡くなる人よりも多いといわれています。入浴中に亡くなる原因としてヒートショックが関係していると考えられています。

■ヒートショックとは

急激な温度変化によって血圧が上下に大きく変動することによって、体に不調が起ることをいいます。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす原因となります。

■安全な入浴法とは

1. 脱衣場と浴室の温度差をなくす
脱衣場は簡易なヒーターなどで暖めておきます。浴室はシャワーでお湯を張るなどして湯気で浴室を暖めます。
2. 熱いお湯は血圧が変動するので避ける
3. 入浴時はかけ湯をする
かけ湯は手足など心臓より遠い部分から行います。
4. 半身浴が望ましい
みぞおちまでつかる半身浴が望ましいです。半身浴が苦手な人は、最初は半身浴でお湯の温度に慣れてきてから、足し湯をした方がよいです。
5. 血圧が下降しやすい飲酒後や食事直後の入浴は控える
6. 長湯はしない
入浴することによって疲労が回復し癒されますが、常に危険と隣り合わせであることを忘れてはいけません。普段から安全な入浴法をこころがけてください。