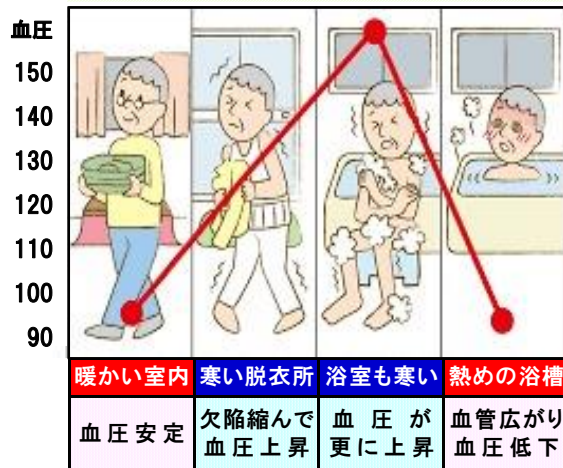


寒い季節、お風呂や温泉はリラックスできる癒しの時間でもあります。一方、**入浴中の死亡者数は、年間約2万人(交通事故死の4倍)もあり、全体の約5割以上が冬季に発生している**という報告があります。これは入浴前後で、**血圧が急激に変化し『ヒートショック』**と呼ばれる状態になることが原因としています。

★ ヒートショック

ヒートショックとは、**急激な「温度差」によって血圧が大きく変化するために起こる健康障害のこと**で、**脳梗塞や心筋梗塞等を起こす原因**となります。

特に、寒い季節の入浴時は、血圧が右図および下記のように変動します。



- ① 寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、血管が収縮し血圧が上昇(↑)
- ② 寒い浴室へ入ると、更に血圧が上昇(↑)
- ③ 浴槽に入り、肩まで湯につかると心臓へ水圧が掛かり、更に血圧が上昇(↑)
- ④ 熱めの湯に入ると交感神経が緊張し、血圧が急激に上昇(↑↑)
- ⑤ 体が温まると血管が拡張し、血圧が急激に下降(↓)
- ⑥ 浴槽から上がると、水圧がなくなり血圧がさらに下降(↓↓)

このように温度に影響され、短時間で血圧が大きく変動していることが判ります。寒い季節の浴室は、とても注意が必要な場所であることを認識しておくことが大切です。

特に**ヒートショックの影響を受け易い、下記の方は特に注意が必要**です！

- ① 65歳以上の高齢の方
- ② 糖尿病、高血圧、脂質異常症等、動脈硬化の原因となる疾患がある方
- ③ 飲酒後に、入浴する方
- ④ 42度以上の熱い湯に、10分以上浸かる方

★ 予防するためのポイント

① 入浴前に、脱衣所や浴室を暖める

- ・ 鳥肌が立つほど寒い脱衣所や浴室から、直ぐに湯に浸かることが無いよう、暖房器具等で温めておく！
- ・ 浴槽内に湯を入れる際は、シャワーで給湯して蒸気を立てる！
- ・ 湯沸し器の場合は、浴槽の湯が沸いた段階で掻き混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく！

② 湯温は41度以下の長湯はNG

- ・ 熱いお湯に長時間浸かりのぼせてしまい、意識障害が起こると体温が上昇し熱中症になる恐れがあります。湯に浸かる時間は「10分以内」、浴槽の湯は41度以下が目安です。
- ・ お湯に浸かる範囲は、心臓への負担を避けるため、胸の下辺りまで！
- ・ 半身浴も長時間の入浴の場合は、体温が上昇する恐れがあるので注意が必要！
- ・ お風呂上りのポカポカ感を実感したい方は、入浴剤を利用することをお勧め！

③ 浴槽から急に立ち上がらない

- ・ 浴槽から出るとき、立ちくらみを経験した方も多いかと思いますが、それは「のぼせた」だけでなく、血圧の変化が関係している可能性も有り！
- ・ 浴槽から急に立ち上がると、掛かっていた水圧が無くなり圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減って貧血状態に陥り、一過性の意識障害を起こしやすくなる！
- ・ 浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使って体を支えながらゆっくり立ち上がる！

④ アルコールが抜けるまで入浴は控える

- ・ 飲酒直後の入浴は、脱水症状や血圧の急激な上昇で、身体への負担が大きいため、アルコールが抜けるまでは入浴は不可！ ※ 基本的に、アルコールは入浴後！

⑤ 食後直ぐとか、体調不良時の入浴は控える

- ・ 高齢者は、食後に血圧が下がり過ぎる食後低血圧により、失神しやすくなる時があるので食後直ぐの入浴も避けた方が良いでしょう！
- ・ 体調が悪い時、睡眠薬等の服用後、気温が低下する早朝・深夜の入浴にも注意が必要！

ヒートショック対策はとても単純！“寒暖差を無くすこと”です！高齢者だけでなく、子供や若い方も要注意。幸せなバスタイムを過ごせるよう、家族や離れて暮らすご高齢のご家族も含めて入浴中の事故を防ぐための対策について検討してみてもいいかもしれません。