

冬の

お風呂は危険!?



ちよつと

らそはなつ

保健師からの

担当…榎谷

『寒い冬に暖かいお風呂にゆっくり入り、一日の疲れをとる。』という方はいませんか？日本人は昔から、全身を湯の中に入れる“全身浴”の習慣があり、お風呂好きと言われています。

しかし、寒い季節の入浴中の死亡事故が多くなっています。この理由が、熱いお湯に肩までつかると入浴スタイルにあると指摘されています。

(※特に高齢者、血圧が高い人は事故のリスクが高いです。)

■冬に入浴中の死亡事故が多い原因

- ①42℃以上のお湯で長時間、全身浴すると、急激な血圧上昇と血圧下降が短時間のうちに生じ、心臓疾患発症の誘因になりやすい。
- ②42℃以上のお湯に長時間入ると、入浴中の発汗作用や血液性状の変化（血液粘度の上昇・血小板活性化など）により、血栓ができやすい状態になる。
- ③42℃以上のお湯につかると皮膚表面の血流量が大幅に増えるため、脳や心臓などへ回る血流量が急激に少なくなる。脳への血流が少なくなると、めまいやふらつき、意識がなくなるなどの意識障害が起こったり、浴槽内でおぼれたり、洗い場で転倒するなどの危険が高まる。
- ④脱衣所と浴室内、浴槽内などは温度差が激しく、浴槽は狭く深い構造で、入浴中の血圧変動を助長しやすい。

■安全な入浴のために…

(1) 湯温は41℃以下が適温

お湯は38℃～41℃で、20分以上の長湯は避けましょう。

(2) 脱衣所・浴室は温めておく

脱衣所には暖房を入れましょう。浴室も暖房を入れるか入浴前に浴槽のふたを開けておくなど、あらかじめ温めておきましょう。大きな温度変化は心臓や血管に負担がかかります。

(3) 熱いお湯いきなり入らない

お湯に入るときは、お湯を手足、肩、背中へと順にかけ、お湯の熱さに体をなじませてから、湯船にゆっくりとつかっていくようにしましょう。

(4) 肩までつからない

肩までどっぷりつかると、みぞおちくらいまでの半身浴にしておくと、水圧による心臓の負担を軽くすることができます。

(5) 入浴前後に水分補給

汗をかくと血液は水分が減ってドロドロになり詰まりやすくなります。入浴前後にコップ1杯ほどの水を飲んでおくと安心です。

(6) 飲酒後の入浴は避ける

アルコールによる血管拡張や利尿作用で、血圧の下がりすぎや脱水症状が起こりやすくなります。

(7) 食事・運動の直後には入浴しない

食事や運動の後の入浴は、胃腸や筋肉に回るはずの血液が、温熱によって皮膚表面の血流が活発になったために全身に回ってしまうため、食物の消化や筋肉の疲労回復の妨げになります。

(8) 高齢者や血圧が高めの方は一番湯を避ける

浴室が暖まった2番目以降に入ることをおすすめします。

★冬の入浴は危険と背中合わせであることを、本人も周囲も良く認識しておくことが重要です。

安全・安心な冬の入浴方法を身につけ、入浴を楽しみましょう!!