

お風呂は気持ちよく入ろう

おなご先生しえんしえの独り言に診察室

167



りびえするの読者の皆さん、まめにしておられますか？「寒ていけん」と、こたつやストーブから離れられん人も多いのでは。やはりこの季節は暖かいものが一番。特にお風呂が最高ですが、しかし、入浴中の事故は夏場より冬場に多く発生しとります。そこで今回は「注意守って、お風呂は気持ちよく入ろう」の巻。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

冬場の事故は、暖かい部屋から風呂場へ行くま

注意守って、お風呂は気持ちよく入ろうの巻

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

◇◇◇
日本人は本当にお風呂が大好きですが、入浴に関する事故で死亡する人は1年間に約1万人以上であると推測され、ほとんどが高齢者であるといわれています。

でに脱衣所が寒かったりして温度差に身体が対応しきれず不幸な結果になることが多いと考えられます。寒いと血圧は上がり、暖かいと血圧は下がります。血圧の激しい変動によって不整脈などを生じ心筋梗塞、脳血管疾患へと発展してしまう恐れがあります。

①湯に入る前に、その温度より低めのお湯を手足にまづかけ、次に体幹

②湯の温度は40度を超えないように設定しましょう。急に熱い湯に入ると血圧が上昇してしまい

③入浴前後で少なくともコップ1杯の水分補給をしましょう。血液が粘稠になることを防止します。

④湯に入る前に、その温度より低めのお湯を手足にまづかけ、次に体幹

⑤あわてずゆっくりと入りましょう。滑って転倒してはいけません。

⑥かかる時間は長くても15分までにしましょう。

⑦飲酒後は入浴を避け

⑧湯船にふたを置いて

⑨朝はやめて夜入りま

⑩入浴後30分は休ま

ます。また熱い湯に入ると汗をかき、血液中的水分が減少し濃縮されて血液の粘性が上昇してしまいます。

③入浴前後で少なくともコップ1杯の水分補給をしましょう。血液が粘稠になることを防止します。

心臓がドキドキしたらすぐに湯から上がりましょう。体格でも違ってきますが、湯船に入ると水圧が腹部にかかります。この水圧で横隔膜が押し上

にしましょう。くれぐれも肩までつからないように。

⑦飲酒後は入浴を避けましょう。血管が拡張し、血圧低下が起こっている

⑧湯船にふたを置いておきましよう。万が一意識を失うことがあっても風呂ぶたにつかまれば難

④湯に入る前に、その温度より低めのお湯を手足にまづかけ、次に体幹

⑤あわてずゆっくりと入りましょう。滑って転倒してはいけません。

⑥かかる時間は長くても15分までにしましょう。

⑦飲酒後は入浴を避け

⑧湯船にふたを置いて

⑨朝はやめて夜入りま

⑩入浴後30分は休ま

⑪入浴後30分は休ま

⑫入浴後30分は休ま

⑬入浴後30分は休ま

⑭入浴後30分は休ま

Q・高齢者が約42度のお湯に入ると、どのくらい血圧が一気に上昇してしまうのでしょうか？

①10 mmHg ②20 mmHg ③30 mmHg

たつたこれほど思っても、この差で事故に至ってしまうケースが多々あるので気を付けましようね。

さまざまな注意点を述べてきましたが、入浴は身体を暖めて血行を良くし、筋肉の凝りや疲れを取ってくれるうれしい効果があります。風呂場で首や肩のストレッチ体操やシャワーでマッサージをするのも良いでしょう。

もし風邪をひいていたりして入浴が不可能な日は、洗面器に40度を超えない湯をはって手浴、足浴を10〜15分間してみると楽になります。

入浴剤もお勧め。アロマテラピーといい、神経のリラックス効果が得られます。ちなみに私はラベンダーやバラが好みます。炭酸が皮膚から吸収されて血管拡張され、血行が良くなる炭酸ガスが出る入浴剤もお勧めです。お湯から上がったら25度から30度くらいの低温の湯のシャワーを手足にかけましよう。手足の抹消血管が収縮して湯冷めを防止します。ただし、高血圧の方はおやめください。血圧が上昇し危険です。

皆さん気持ちよくお風呂を楽しましようや。

答え ③30 mmHg(若い方では20 mmHgといわれています)

(いんべ 杉谷内科小児科 医院院長・杉合美代子 松江市東忌部町)