

# おなご先生<sup>の</sup>健康アドバイス

寒いこの季節は暖かいものが一番。お風呂は最高ですね。しかし、入浴中の事故は冬場に多く、特に高齢の方は注意しなければなりません。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ると血管が収縮して血圧が上昇、熱いお湯に浸かるとさらに血圧は上がります。そのまま浸かり続けると今度は血管が拡張して血圧が低下

## お風呂の事故に注意を！

します。この血圧の激しい変動が、心筋梗塞や脳梗塞につながる恐れがあるからです。

それでは、事故を防ぐための注意点を挙げてみましょう。

- ①脱衣所や浴室を前もって暖めておく（脱衣所に暖房を、シャワーを先に出しておく）。
- ②お湯の温度は40度を超えないようにする。
- ③浸かる前にかけ湯をし、湯船にゆっくりと入る。
- ④長湯は避ける。
- ⑤脱水防止のため入浴前後にコップ一杯の水分補給をする。
- ⑥朝の起き掛けや、食事の直後、飲酒後の入浴を避ける。
- ⑦入浴後30分は休息する。

高齢の方の入浴の際には、家族が様子を見たり、声掛けをしてあげてください。

（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子＝松江市東忌部町☎0852・33・2800）

