



ヒートショックを予防!

冬の安全な入浴法とは?

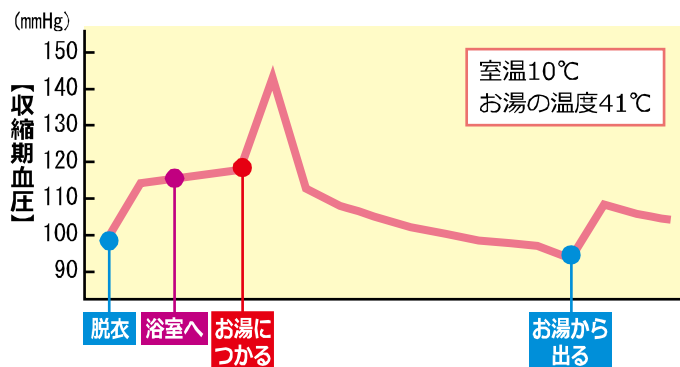
ヒートショックとは、急激な温度変化によって引き起こされる体への影響のことを言います。冬場になると脳出血や心筋梗塞など入浴中の事故が多く報告されています。そこで今回は、**ヒートショックを予防する安全な入浴法**についてご紹介します。



入浴時にヒートショックが起こりやすい理由

ヒートショックは、**血圧の急激な変化**で起こります。例えば、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ると、血管が縮んで急速に血圧が上がります。それに加えて、急に熱いお湯に浸かるとさらに血圧は上がっていきます。一方、そのまま入浴を続けていると水圧で心臓が圧迫されるうえ、血管が温まって広がることで、今度は血液量が減り血圧は下がっていきます。そして、お風呂から上がって再び寒い脱衣所に入ると、また血管が縮んで血圧が上がってしまいます。このように冬場の入浴は血圧が急激に変化するため、体に大きな負担がかかってしまいます。

入浴時の血圧変化のイメージ

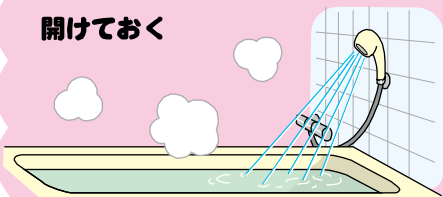


ヒートショックを予防する安全な入浴法

入浴時のヒートショックを予防するには、次のようなポイントに気を付けましょう。

1 脱衣所、浴室を温める

- 脱衣所は小型ヒーターなどで温める
- 浴槽はシャワーでお湯を張る
- 入浴の5分位前からお風呂のフタを開けておく

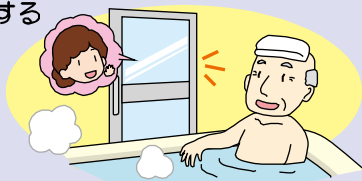


2 正しく入浴する

- 入浴前に水分補給をする
- 手足からしっかり掛け湯をする
- お風呂の温度は41度以下にする
- 湯船につかる時間は10分～15分にする
- 肩まで湯船につからず半身浴にする

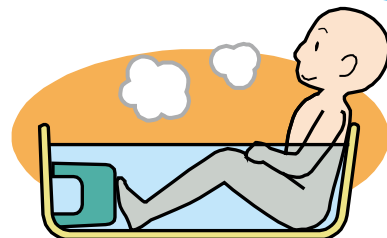
3 家族が気遣う

- 高齢者には1番風呂をすすめない
- お酒を飲んだら入浴させない
- 入浴中は10分おきに声掛けをする



こんな工夫も有効!

ヒートショックになってしまうと湯船につかったまま気を失い、溺死してしまう危険性もあります。そこで、浴槽にイスなどのストッパーを置いて入浴すると、万が一、意識を失っても体がお湯に沈みこみません。同時に、肩までお湯につからないため、心臓への負担を軽減することができます。



ヒートショックは、トイレや洗面所でも発生します。暖かい部屋から移動する際は、一枚羽織るなどして温度変化をできるだけ少なくしましょう。

クイズの3 絵本

日本初の子供用歯みがき粉「ライオンコドモハミガキ」には、付録として絵本が付いていました。当時子供向けの雑誌などで活躍していた画家が描いていて、子供たちが楽しく歯みがきができるように工夫されていたようです。