

# 入浴事故を防ぎましょう 広報げろ 2009.12

## 入浴事故を防ぎましょう

温かいお風呂が恋しい季節となりました。入浴には体を清潔にする効果、体を温める効果、ストレスの開放効果などがあります。しかし、誤った入浴法は思わぬ事故を招くこともあります。正しい入浴法を理解しましょう。

### ◎入浴と血圧の上昇

脱衣室や浴室の温度が低いと血圧が上がります。入浴前に部屋を温めておきましょう。早く温まろうとして肩まで浸かると血圧が上がります。お湯の温度が高いと血圧が上がります。・・・・・・**脱衣室、浴室は 22℃前後に。湯温は 38～40℃に。お湯にはゆっくり入る。**

### ◎入浴と血圧の低下

お湯の中では血圧は徐々に下がってきます。発汗による脱水などもあって、急に立ち上がると頭部の血液が急に下がって立ちくらみが起こることがあります。・・・・・・**浴槽から出るときはまず浴槽の縁に腰かけ、片足ずつ外に出す。**

### ◎入浴と心臓に対する負担

肩までお湯につかると 500kg 近い力で全身が圧迫され全身を流れている血液がより多く心臓にもどるようになり、心臓に負担がかかります。脈が早くなり、動悸、息切れを起こしたりします。・・・・・・**まずはお腹までの半身浴から始めましょう。**

### ◎入浴と血液の性状

42℃以上の熱いお湯に入ると血小板の機能が活発となり血液が固まりやすくなります。また、汗をかくために脱水が起こり血液が濃縮され血管が詰まりやすくなります。・・・・・・**湯温 42℃以上は危険です。**

### ◎入浴と保温効果

血液は 1 分ほどで全身を巡り、熱を運ぶ役目をしています。高温浴で 3 分間浸かるより低温浴で 20 分浸かるほうが血液が体を 20 回巡るので体が芯から温まります。・・・・・・**お湯に浸かるのは 15～20 分が目安です。**

### ◎入浴と脱水症

入浴中は汗を多くかくので体の中の水分が足りなくなり血圧が下がり血管が詰まりやすくなります。アルコールもまた脱水症を引き起こします。・・・・・・**入浴前後には必ずコップ 1～2 杯の水分を取りましょう。飲酒直後の入浴は危険です。**

### ◎入浴と事故

やけど、転倒、心臓発作、脳血管障害など入浴に関係する事故が起きています。脳卒中や、心筋梗塞など生命に関係する事故が起きた場合一刻も早い処置が必要ですが当地域の医療環境では充分に対応できないこともあります。・・・・・・**正しい入浴法を身につけて事故を防ぎましょう。**

温泉療法医 下呂市立金山病院 院長 古田智彦