

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



明けましておめでとうございます。ますます寒さが厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回はヒートショックや危険な入浴についてお話ししました。今回は、今日から始める対策についてご紹介いたします。

今日から始めよう！ ヒートショック対策

温度差を減らすために、入浴前に浴室と脱衣所はあらかじめ暖房しておきましょう。お湯はぬるめで、38〜40度程度を目安にしてください。「熱くないと湯冷めしそう」と思われるかもしれませんが、部屋が十分に暖まっていれば、その

心配はあまりありません。

入浴前にはコップ1杯程度の水分をとっておきましょう。浴槽に入る前に、手足や体にかけて湯をして少しずつ温めることも大切です。長湯はせず、湯船につかっている時間は10分前後、長くても15分以内を目安にしましょう。ずっと首まで浸かるのではなく、みぞおちくらいまでの半身浴も取り入れてください。入浴する時間帯は、飲酒直後や食後すぐ、寒さが強く人の目が届きにくい深夜は避けましょう。また、めまい・動悸・息切れなど体調が悪いときは、浴槽には入らずシャワーに切り替えましょう。持病のある方は、その症状が悪化しているときも無理をせずシャワーにして、かかりつけ医に相談してください。

入浴する前には、家族に「今からお風呂に入ります」と一声かけておき、入浴を始めてからおよそ15分たったら、家族の様子を見に来てもらってください。短く思われるかもしれませんが、湯船に入ってから15分以上たっても出てこないのは

危険なサインです。のぼせている、寝てしまっている、具合が悪いなどが考えられます。実際には、浴槽にいつ入ったかははっきり分からないことも多いため、安全側に考えて「入浴開始から15分で声をかける」くらいが望ましい目安です。

少しの工夫でヒートショックのリスクを減らそう

浴槽から出るときは、急に立ち上がりずに浴槽の縁で一度休んでから、ゆっくり立ち上がりましょう。転倒しないように、立ち上がる場所の近くに手すりをつけておくことも大切です。

若い人でも、体が温まって血管が拡張している状態で急に立ち上がると、一時的に脳への血流が減り、いわゆる「立ちくらみ」が起こります。高齢者では当然危険で、転倒につながりやすくなります。皆さんもそのような経験はありませんか。浴室の床は滑りやすいため、転倒して頭を打って意識を失い、そのまま溺れてしまうことも決してまれではありません。

もし浴槽でぐったりしている人を発見した場合は、まず大きな声で呼びかけて意識があるかどうかを確認し、同時に119番に通報しましょう。意識がなければ浴槽の栓を抜いて水位を下げ、口や鼻から水が入らないようにします。意識がある場合は、後ろから抱えるようにして背中側から脇の下に両腕を入れ、両手をしっかりと持って引き上げるようにしましょう。

ただし、お湯の中から人を引き上げるのはかなり体力が必要です。無理なときは、まずお湯を抜き、救急車が来るのを待ちましょう。お湯が抜けたら、体が冷えすぎないようにバスタオルで水分を拭き取り、毛布などで保温してあげてください。

冬のお風呂はとても気持ちのよいものですが、油断すると危険も隣り合わせです。少しの工夫でヒートショックのリスクを減らすことができます。安全に気を配りながら、ゆつくりと入浴を楽しんでください。