

# 健康管理ニュース

2019年2月号

## 湯船でゆったりバスタイム♪に潜む危険とは・・・

寒い季節、お風呂や温泉はリラックスできる癒しの時間でもありますね。一方、入浴中の事故は年間約1万件以上もあり、全体の約5割が冬季に発生しているという報告があります。これは入浴前後で血圧が急激に変化しヒートショックと呼ばれる状態になることが原因の一つとして挙げられています。

そこで今回は『ヒートショック』に関するお話です。

### ◆ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な「温度差」によって血圧が大きく変化するために起こる健康障害のことで、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。そして、寒い季節の入浴時は、血圧が次のように変動します。

- 1.寒い脱衣所で衣服を脱ぐと血管が収縮し、血圧が上昇（↗）
- 2.寒い浴室へ入ると、さらに血圧が上昇（↗）
- 3.浴槽に入り肩まで湯につかると心臓へ水圧がかかり、さらに 血圧が上昇（↗）
- 4.熱めの湯に入ると交感神経が緊張し、血圧が急激に上昇（↗↗）
- 5.体が温まると血管が拡張し、血圧が急激に下降（↘）
- 6.浴槽から上がると水圧がなくなり、血圧がさらに下降（↘）

このように温度に影響され、短時間で血圧が大きく変動していることがわかります。寒い季節、浴室はとても注意が必要な場所であることを認識しておくことが大切です。特にヒートショックの影響を受けやすい人は次の通りです。

- ・65歳以上の高齢者
- ・糖尿病、高血圧、脂質異常症など動脈硬化の原因となる疾患がある
- ・飲酒後に入浴する
- ・42度以上の熱い湯に10分以上浸かる

### ◆予防するためのポイント

入浴中の事故を防ぐために、次の点などに注意が必要です。

#### 1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

鳥肌が立つほど寒い脱衣所や浴室から湯に浸かることがないように、暖房器具などで温めておきましょう。また、浴槽内に湯を入れる際はシャワーで給湯して蒸気を立てたり、湯沸かし器の場合は、浴槽の湯が沸いた段階でかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことで室温が上昇します。

#### 2. 湯温は41度以下、長湯はNG

熱いお湯に長時間浸かりのぼせてしまい意識障害が起こると、体温が上昇し熱中症になる恐れがあります。湯に浸かる時間は“10分以内”、浴槽の湯は41度以下が目安です。また、浸かる範囲は心臓への負担を避けるため、胸の下辺りまでにしましょう。半身浴も長時間の入浴の場合は体温が上昇する恐れがあるので、注意が必要です。お風呂上りのポカポカ感を実感したい方は、入浴剤を利用することをお勧めします。

### 3. 浴槽から急に立ち上がらない

浴槽から上がるとき、立ちくらみを経験した方も多いかと思いますが、それは「のぼせた」だけでなく、血圧の変化が関係している可能性もあります。浴槽から急に立ち上がるとそれまでかかっていた水圧がなくなり圧迫されていた血管が一気に拡張します。そのため、脳に行く血液が減って貧血状態に陥り、一過性の意識障害を起こしやすくなります。浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使って体を支えながら、ゆっくり立ち上がるようにしましょう。

### 4. アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える

飲酒直後の入浴は脱水症状や血圧の急激な上昇で、身体への負担が大きいため、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。高齢者では、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧により失神しやすくなる場合があるので、食後すぐの入浴も避けた方が良いでしょう。さらに、体調が悪い時や睡眠薬等の服用後、気温が低下する早朝や深夜の入浴にも注意が必要です。

## ◆最後に

ヒートショック対策はとても単純！“寒暖差を無くすこと”です。高齢者だけでなく、子供や若い方も要注意。幸せなバスタイムを過ごせるよう、家族や離れて暮らすご高齢のご家族も含めて、入浴中の事故を防ぐための対策について検討してみたいはいかがでしょうか。

以上