

博慈会 老研一口伝言

正しいお風呂の入り方

～ヒートショックから身を守るために～

新年おめでとうございます。さて寒い季節、お風呂でのぬくもりは私たちにとって日々の癒しです。「早く熱いお湯につかりたい」この衝動が時に命を脅かすリスクをはらんでいることがあります。最近増えてきました。

「ヒートショック」と呼ばれる現象は、冬場の入浴中に起こりやすく、特に高齢者、高血圧、心臓病の方にとっては注意が必要です。熱湯に身体を浸けたときに感じるあのピリピリ感に対する過剰な自律神経反射がヒートショックです。飲酒での入浴も要注意です。今回は、ヒートショックを予防し、安全で未病息災のお風呂の入り方をご紹介します。

1. まずは脱衣所と浴室を温めよう

お風呂に入る前に、まずは脱衣所や浴室を温めて。裸になるだけで血圧が上下しやすくなります。蒸気を脱衣所に入れ室温を冷やさないように保つことも大切です。脱衣所の温度は20℃、浴室は25℃を目安に。

2. お湯の温度は40℃以下に

熱いお湯に急に浸かるとあのピリピリ感で一時的に血圧が急上昇し、時にめまいが生じやすくなります。さらに心臓へ水圧が掛かることで不運な連携ショックで心臓血管や脳血管への障害がもたらされ

ます。安全のリラックス効果には、40℃以下のぬるめのお湯がお勧めです。

39～40℃のお湯で、15分程度の入浴をお勧めします。

3. 下から徐々に身体を温める

これまで述べましたが急いでお湯に飛び込むのはNGです。まず手足からお湯をかけ、お臍まで入ります。そして心臓の高さまではゆっくりと意識して入りください。これで水圧やヒートショックから身を守れます。足元からお湯をかけて、心臓から遠い部分から温める。

4. 入浴中と入浴後の注意

長い入浴は“のぼせ”の原因となり事故に繋がります。お湯に浸かり過ぎないようにするのもコツです。また、入浴後はすぐに冷えないように身体をしっかり拭いて保温を心がけます。

5. 家族と見守りを大切に

高齢者からなるべく先に入って家族の見守りを。長ければ声をかけ合うことで安心感が得られ事故の予防になります。出来れば緊急連絡装置の設置も検討を。

お風呂は、身体を温めるだけでなく、心をリラックスさせる大切な時間です。正しい入り方を習慣化することは、未病息災に通じ、安心してお風呂を楽しむことができます。今年の冬は、家族全員が安全に過ごせるお風呂習慣を始めてみませんか。