

アスパークだより

2月 15日発行 No.433

小池 郁

みなさんこんにちは！

寒い日が続き、温かいお風呂が最高に気持ち良い季節ですよ！

私もついつい長風呂してしまいます。

そんな癒しのお風呂ですが、冬の「冷氣」に気をつけなければいけないことをご存知でしょうか…？

ということで、今回は「冬の入浴について」調べました。

冬に注意したい「ヒートショック」とは？

急激な温度変化によって血圧が上昇、急降下しておこる現象です。

入浴中の死亡事故は年間1万9千件！交通事故の約4倍にあたります。

全体の約半数が12～2月で冬場にかけて多く、その原因のほとんどが「ヒートショック」です。

高齢者だけでなく、子供や若い方にも起こり得るので注意が必要です。

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞などの深刻な疾患につながる危険性があります。

ゾクッとする…それもヒートショック





暖かい部屋から寒いところへ出た時、とゾクッと震えたことはありませんか？

実はそれも「ヒートショック」です。

身体が冷えたままお風呂に入るとビリビリと感じる感覚も

体が発する危険サインなのです。

◆入浴時の血圧変化◆

居室：暖かい	脱衣所：寒い	浴室：寒い	浴槽内：熱い
			
血圧安定	血管が縮んで上昇	さらに上昇	血管が広がり急降下

🌊安全にお風呂を楽しむポイント🌊

1 家族に「お風呂に入ってくる」と声をかける

1人暮らしだと出来ませんが、家族や同居人が居る場合はお風呂に入る前に一声かけておくのがいいでしょう。発見が早く早急に対処して助かったケースもあるようです。

2 脱衣場や浴室を暖かくしておく

寒い脱衣場から温かいお湯に浸かったり、ポカポカに温まった身体で寒い脱衣場に出ると温度差で立ちくらみがしたり心臓に負担を掛けてしまいます。服を脱ぐ前に、あらかじめお風呂のふたを開けて湯気を充満させ、バスルームの気温を上げておきましょう。難しい場合はシャワーで壁や床にお湯をかけるだけでも暖かくなります。他に、脱衣場に暖房器具を持ち込むなど、とにかく温度差を少なくすることが大事です。

3 41度以上の熱いお湯、長湯はNG

熱いお湯に浸かると血圧が一気に上がり、数分後には急降下します。その時、血圧が下がりすぎると、意識障害を起こし失神する場合があります。ちょっとぬるいかな？程度がベストです。満足できない方は、上がる直前に沸かして「熱い」と感じた時点で上がれば満足感が得られます。入浴剤を使うのもオススメです！

素敵な入浴タイムを☆



参照：冬のお風呂の落とし穴。ヒートショックに注意！