

いのち ひろば 連載 (22)

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

入浴に関係した事故は冬場に良く起こります。寒さで血管が収縮し、血圧が上がりやすくなるからです。真冬の脱衣室、浴室では寒暖の差に注意しましょう。



小田原医師会 羽鳥 信郎

冬場に気をつけたい 「ヒートショック」

入浴時に 起こりやすい事故

年間全国で約1・9万人が入浴事故を起こしているという報告されています。この原因とされているのは、「ヒートショック」と呼ばれる、急激な温度差による血圧変動に基づいた身体への悪影響や死亡です。

厚労省の人口動態データによると住宅での心・脳血管疾患の発生割合を分析した研究では発生は冬期に集中し、高齢者

寒暖の差は危険 血圧上昇を招く

その機序として、冬、寒い脱衣室で裸になると体

温を逃がさないため交感神経が刺激され血管が収縮し血圧が上がります。そして高温(42℃以上)のお湯に急につかるとその温度刺激によってさらさら交感神経が刺激され、さらなる血圧上昇を引き起こされます。

また、湯につかることにより血圧が上がり、下肢の血液が心臓に戻る事になり更なる昇圧も加わります。このようにして急激な血圧の上昇により疾患が発生してしまう場合があります。

もしそのような状態が繰り返されれば、冬、寒い脱衣室に関する死亡事故を防ぐ十か条として提唱されています。

内容は、次の通りです。
1. 脱衣室を暖房やヒーターなどで温めておく。
2. 浴室はシャワーや湯船の蓋を開けたりして蒸気を立たせて温めておく。
3. 湯温は熱くし過ぎない。
4. かけ湯(心臓から遠い四肢からスタート)をしてから浴槽に浸かる。
5. 長湯をしない。
6. 浴槽で居眠りをせず。意識が遠のくを感じたら、一旦浴槽から出る。
7. 浴槽から立ち上がる時や浴室内の移動では、急激な動きはしない。
8. 心臓に疾患を持つ場合。半身浴が望ましい。
9. 食事直後、飲酒後には入浴しない。
10. お風呂の前後に水をコップ1杯飲む。

毎日入浴は様々な病気の予防や、精神のバランスを取るにも有効であり、日本人の健康を担ってきた部分があります。正しい方法での入浴をすることがよりヒートショックから身を守り、入浴による心身の健康を維持していきましょう。

このように、入浴時の急激な血圧の上昇が引き起こされる。さらなる血圧上昇を引き起こされます。

また、湯につかることにより血圧が上がり、下肢の血液が心臓に戻る事になり更なる昇圧も加わります。このようにして急激な血圧の上昇により疾患が発生してしまう場合があります。

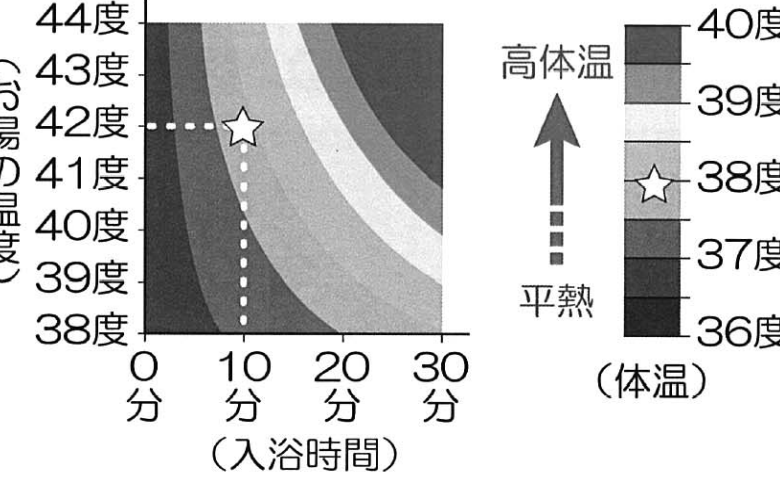
もしそのような状態が繰り返されれば、冬、寒い脱衣室に関する死亡事故を防ぐ十か条として提唱されています。

内容は、次の通りです。
1. 脱衣室を暖房やヒーターなどで温めておく。
2. 浴室はシャワーや湯船の蓋を開けたりして蒸気を立たせて温めておく。
3. 湯温は熱くし過ぎない。
4. かけ湯(心臓から遠い四肢からスタート)をしてから浴槽に浸かる。
5. 長湯をしない。
6. 浴槽で居眠りをせず。意識が遠のくを感じたら、一旦浴槽から出る。
7. 浴槽から立ち上がる時や浴室内の移動では、急激な動きはしない。
8. 心臓に疾患を持つ場合。半身浴が望ましい。
9. 食事直後、飲酒後には入浴しない。
10. お風呂の前後に水をコップ1杯飲む。

毎日入浴は様々な病気の予防や、精神のバランスを取るにも有効であり、日本人の健康を担ってきた部分があります。正しい方法での入浴をすることがよりヒートショックから身を守り、入浴による心身の健康を維持していきましょう。

入浴時間と湯温と体温の関係

お湯が熱いほど体温は早く上昇します。



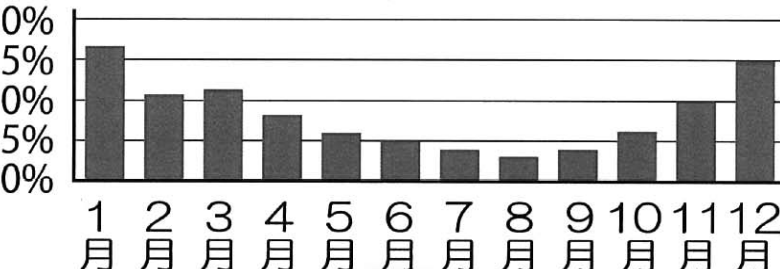
体温の変化をお湯の温度と入浴時間でシュミレーションすると、10分入浴した場合体温が38度近く(☆)に達します。

お一人での高温浴は危険です。41度以下で10分以内に上がる様に気を付けましょう。

(文科省科研費挑戦的萌芽研究No.22656125)

浴槽内での死亡事故の発生時期

11月~3月、冬の寒い時期に特に年寄りの死亡事故が多いことが知られています。



(平成20年~22年の日本法医学会調査より)

入浴に関する死亡事故を防ぐ十か条

- 1. 脱衣室を暖房やヒーターなどで温めておく。(脱衣室と浴室は20℃以上が良い)
2. 浴室はシャワーや湯船の蓋を開けたりして蒸気を立たせて温めておく。
3. 湯温は熱くし過ぎない(42℃未満、40℃位が良い)。
4. かけ湯(心臓から遠い四肢からスタート)をしてから浴槽に浸かる。(多めのかけ湯、10杯 またはシャワーをあびる、20~30秒)
5. 長湯をしない。
6. 浴槽で居眠りをせず。意識が遠のくを感じたら、一旦浴槽から出る。(入浴前に家族に入浴すると声をかけておく)
7. 浴槽から立ち上がる時や浴室内の移動では、急激な動きはしない。
8. 心臓に疾患を持つ場合。半身浴が望ましい。
9. 食事直後、飲酒後には入浴しない。
10. お風呂の前後に水をコップ1杯飲む。

「泌尿器科の病気に」についてお伝えします。
次回は2月中旬に掲載

急病になった時は... 小田原医師会 地域連携室から... 休日・夜間の急患診療所はこちら
小田原市保健センター内 小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日(日曜日・祝日) 受付時間: 8:30~11:30, 13:00~15:30
◆平日の夜間 受付時間: 18:00~22:00

かまぼこ 商標 録
小田原市酒匂3-6-13 0465 (22) 9221

創業明治三十六年
毎日挽きたてをお届けしています
久津間製粉株式会社
本社: 小田原市久野2-3-58 0465 (34) 1157

新鮮さ、おいしさそのまま食卓へ!
Pantry 小田原百債店
洗沢店 TEL.0463-88-1011
湯河原店 TEL.0465-63-2251

FLOWER'S GIFT
大切なあの一ひとへ...
お誕生日にお花を贈りましょう
花ハナマサ
◆本店: 小田原市栄町2-11-3 0465-23-1616

南足柄新開店 大井松田新開店