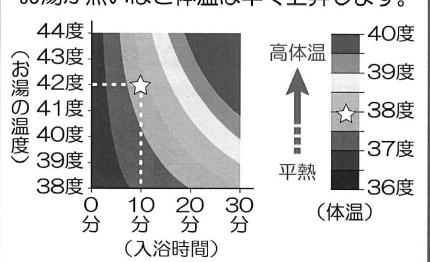
入浴時間と湯温と体温の関係

お湯が熱いほど体温は早く上昇します。



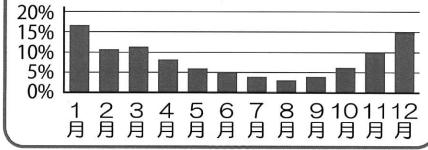
体温の変化をお湯の温度と入浴時間でシュミレー ションすると、10分入浴した場合体温が38度近 く(公)に達します。

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№22656125)

での死亡事故の発生時期

11月~3月、冬の寒い時期に特にお年寄りの死 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

- 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。

てお伝えします

泌尿器科の病気」に

6. 浴槽で居眠りをせず。意識が遠のくのを感 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)

外科助教授。11年より医療01年日本医科大学第1

増学、92年同大学よりP

助手、9年2月スウェ

創業明治三十六年

- 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。
- 食事直後、飲酒後には入浴しない。
- お風呂の前後に水をコップ1杯飲む。

起こりやすい事故人浴時に

歴のない人でもアルコ る人。また、そのような病 ととを示しています。 のような基礎疾患を有す ルや向精神薬等の薬物服 特に高血圧、 脳血管疾

していると報告されていり人が入浴事故死を起こ

用者では注意が必要で さらなる血圧上昇が引き 温を逃がさないため交感 の温度刺激によってさら のお湯に急につかるとそ そして高温 神経が刺激され血管が に交感神経が刺激され

起こされます

湯につかること 動をもたら に寒 な血圧の変 入浴は急激 とのよう

の引き金となってしまうり、また長湯による脱水 で早坂信哉先生により 可能性があるのです。 ックを避けるための方法 このようなヒー 日本入浴協会の著書 トショ 蒸気を立たせて温めてお 湯船の蓋を開けたり 以上が良い) く。(脱衣室と浴室は20℃ 脱衣室を暖房やヒ 浴室はシャワ などで温めて

差による血圧変動に基づ

た身体への悪影響や死

因は心・脳血管疾患です

になり更なる昇圧も加わ 肢の血液が心臓に戻る事

急激な血圧の上昇により

このようにした

言うことです。

20%が溺死であると

により水圧がかかり、

また、

しであります

心・脳血管疾患の発生割

い脱衣室で裸になると体

らすり抜けられたとし

を防ぐ十か条」として提

3.

湯温は熱くし過ぎ

ない(42℃未満、40℃位が

一旦浴槽から出

をコップ1

お風呂の前後に水

一タによると住宅での厚生労働省の人口動態

血圧上昇を招く寒暖の差は危険

と呼ばれる、

急激な温度 トショックー

この原因とされている

(多めのかけ書く)を 30秒 はシャワーをあびる20~ 5. 意識が遠のくのを感 浴槽で居眠りをせ

すると声をなる。(入浴前) 場合。半身浴が望ま る時や浴室 8 9.

10. お風日 は、急激な動きはしない 俗しない。食事直後、飲酒後に から立ち上がに家族に入浴

うスを取るにも有効であ い方法での入浴をす

ス市シーダスサイナイ・メ84年9月米国ロサンゼル

冬場に気をつけたい 小田原医師会 者の入浴に関係している E 羽鳥



連 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

てしまいま 圧が下がっ れた下肢に が下がりま ると湯の上 て脱水 ると汗 が起こり、 は逆の現象 ととに 満たされる こって きま 急に血液 湯をしてい す。そして長 湯につか 3

都道府県別の最低気温にもとづく高齢者浴槽内心肺停止発生予測件数

都道府県	予測件数	都道府県	予測件数	都道府県	予測件数
北海道	1,302	長野県	469	岡山県	287
青森県	303	静岡県	493	広島県	387
岩手県	330	岐阜県	306	山口県	255
宮城県	379	愛知県	895	香川県	144
秋田県	247	富山県	189	徳島県	114
山形県	266	石川県	172	愛媛県	214
福島県	368	福井県	130	高知県	121
茨城県	1476	滋賀県	177	福岡県	574
栃木県	318	三重県	251	佐賀県	117
群馬県	315	京都府	365	長崎県	190
埼玉県	970	奈良県	223	大分県	176
千葉県	743	和歌山県	149	熊本県	264
東京都	1,437	大阪府	1,066	宮崎県	154
神奈川県	1,008	兵庫県	676	鹿児島県	212
山梨県	149	鳥取県	99	沖縄県	67
新潟県	409	島根県	127		
	全国合計			18,081	

気象庁発表 2012 年の各都道府県県庁所在地の日最低気温の平均値から予測

(出典:厚生労働省研究補助「循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究報告」より)

急病になった時は… 田原医師

まず、かかりつけの医師に電 話で相談してください。日頃か ら急病の時どうするか、かかり

つけの医師と話し 合っておきま しょう。

会

地

域

連

携室から…

かかりつけの医師が不在の場合は...

地域医療連携室が医療機関をご案内 平日・土曜の昼間 TEL.0465-47-0833

小田原市休日夜間急患診療所へお電話 休日の昼間・夜間 TEL.0465-47-0823

午後10時以降は小田原消防署へお電話 休日の深夜 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

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 診療科目:内科・小児科・耳鼻咽喉科

◆土・日・祝日の夜間

受付時間:18:00~22:00 診療科目:内科・小児科

◆平日の夜間

受付時間:19:00~22:00 診療科目:内科•小児科



小田原市浜町3-6-13 ☎0465 (22) 9221

毎日挽きたてをお届けしています 日清製粉特約店◆他各種小麦粉卸

社:小田原市久野2358 230465(34)1157 横浜営業所:横浜市旭区今宿西町224-2 2045 (954) 2357

そば粉・各種乾麺・お菓子他…ホームページからも購入できます!

http://www.kutsuma.co.jp





- ☎0465-23-1616 FAX0465-23-1617
- ◆ラスカ店:☎0465-21-2848
- ◆小田急フォーリーフ:☎0465-24-0878