

慶真通信 vol.8

冬

お風呂は注意が必要！

人間の体は暑い時は血管を広げて、体温を下げるようとする働きがあります。また逆に寒いときは血管が収縮します。この時期は同じ家の中でも温度差が大きくなります。これによる血圧変動が与える諸症状はヒートショックと言われ、家庭内の高齢者の死因の4分の1を占め、入浴中に溺死する最大の原因と考えられています。

最も発生しやすいお風呂場を例に挙げると、脱衣所で体温が下がり、血管は収縮し血圧が上昇します。その後、だんだんと浴槽で体が温まると、今度は血管が拡張し、血圧が低下します。このような血圧の急な変化は心臓や血管に大きな悪影響を与え、場合によっては心筋梗塞、脳梗塞、脳卒中といった疾患の引き金となります。



ヒートショックの対策法を紹介！！

- ・ 脱衣所や浴室は暖かくしておき、リビングとの温度差を少なくする
- ・ 浴槽にお湯を張るとき、シャワーを使うと蒸気が拡がり浴室全体が暖まる
- ・ 入浴すると体内の水分が減少して血栓ができやすい状態となるので入浴前と入浴後には水分補給を行う
- ・ 飲酒の後は血圧が上昇するため、飲酒前に入浴を済ませる。
- ・ 万が一、ヒートショックが起きた時に備えて、家族にひと声かけてから入浴する。また、ご家族に高齢者がいる場合は、こまめに様子を見に行く。

また65歳以上の高齢者や高血圧、糖尿病等の基礎疾患を持つ方は特にヒートショックに注意が必要です。浴室がまだ暖まっておらず、なおかつ湯船がまだ熱い一番風呂は避けると効果的です。これらの対策をして冬のお風呂でしっかりと体を温めましょう！



★クリニックよりご案内★

新宿、有楽町のクリニックでは研究会への参加のため、2月15日(金)は18時までとなります。皆様にはご不便おかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

