

冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！

立冬を迎えますますます寒くなるこの季節「外は寒いのに部屋の中は温かい」この『温度差』がときには危険な事故をもたらすかもしれません。

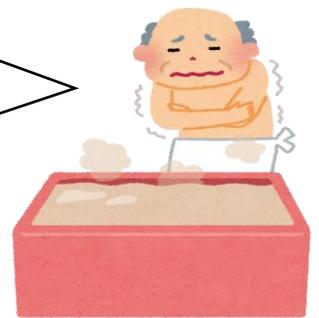
入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。一方、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺水する等重大な事故につながる危険性があります。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死者数は10年間で約7割増加し、平成26年に4,866人となっています。そのうち高齢者（65歳以上）が約9割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。（消費者庁 HP より抜粋）

これってヒートショックのこと？

日本の建築業界や暖房メーカーが急激な温度変化により身体が受ける影響として「ヒートショック」という言葉を使ったことで広まってきましたが、正式な医療用語ではないそうです。

(Wikipedia より)

比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣室、トイレ等、温度差の大きいところへ移動すると身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞等を引き起こすおそれがあります。



(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう。

(2) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。

のぼせてボーッとするなどの意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性もあります。

(3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧が無くなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り脳は貧血状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。

(4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。体調の悪い時や睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

(5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。



「乾燥から身を守ろう」の巻

冬場は空気が乾燥するため、健康な人でものどや口の中が渇きがちになります。マスクをする、最適な湿度を保つ他に漢方も乾燥対策にいいそうです。皮膚の乾燥や口の渇きには「甘草湯(カンゾウトウ)」空咳や皮膚の乾燥には「麦門冬湯(バクモンドウトウ)」が効果的です。ちなみに杏仁豆腐の素の「杏」ものどの乾燥をうるおし肺の熱を取り気管支を広げて呼吸を楽にする薬膳として効果があるそうです。



お口と体の雑学クイズ

- (1) 体を温める効果のある果物は？
A. パナナ B. りんご C. グレープフルーツ
- (2) 「インフルエンザ」英語では？
A. Influenza (インフル) B. Enza (エンザ)
C. Flu (フル)
- (1) インフルエンザで重篤になる傾向がある型は？
A. A型 B. B型 C. C型

(インターネット他、参考) ※ 答えは4面