Monthly report
薬やく やく躍

みやこ通信

Vol.148 平成30年 1月号

今月のテーマ

冬場の入浴方法について

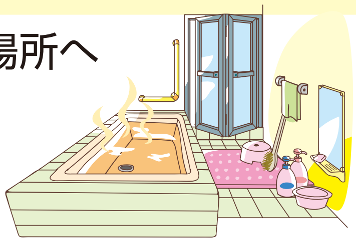
新年明けましておめでとうございます。寒い日が続きますね。
入浴は体を温めるために最適な方法ですが、一歩間違えると命にも関わる恐ろしい事態を招いてしまうこともあります。
今回は入浴中に起こりやすいヒートショックという現象と、それを防ぐための安全で快適な入浴方法をご紹介したいと思います。

ヒートショックについて

どのようなもの？

寒くなったり暖かくなったり、激しい温度変化が起こると、それに対して血管が縮む、あるいは拡がるという反応をとり、血圧は変動します。
ヒートショックは、血圧の変動が短時間に起こることが原因の1つと考えられている現象です。
失神や不整脈、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしてしまうおそれがあります。

いつ起こりやすい？



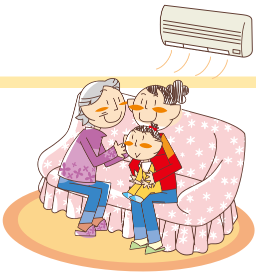
季節としては冬場、暖まった部屋から温度の下がった場所へ移動した時に起こることが多いです。
特に入浴時は肌を出しているので危険性が高いです。
肌へ直接伝わる寒さにより血管が縮むことで血圧は上がり、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。
湯船につかると今度は体温が上昇します。縮まっていた血管は拡がり、血圧が下がっていくと失神を起こす原因になります。
入浴中に意識がもうろうとなり湯船でおぼれ、心肺停止になってしまう事故も少なくありません。

血圧が高めの方、
高齢の方は
特に注意が必要です。

冬場は入浴中の
事故が夏場の約10倍にも
なるそうです。

安全な入浴のために

脱衣所や浴室を暖かくする



暖房を使用するだけではなく、家の中で最も熱が逃げやすいとされる窓周辺にカーテンやブラインドを取り付けることも効果的です。

シャワーでお湯をはる

高い場所に取り付けたシャワーから浴槽へお湯をはっていくことで、浴室全体が暖まりやすくなります。

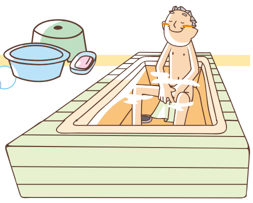
お湯の温度を高くし過ぎない

血圧が下がり過ぎることを防ぐためにはお湯を41度以下に設定することが望ましいとされています。

食後1時間以内、飲酒後の入浴は避ける

血管が開き、血圧が下がりやすくなります。

可能であれば、日没前や夕食前に入浴する



外の温度が比較的高いため、からだも生理機能が高く、温度差へ適応しやすいと考えられています。

ひとりでの入浴を避ける

家族が在宅している時間に入浴するなど、人の目が届くことで、より安全になります。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当　みやこ薬局 山科店

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

http://www.miyako-ph.co.jp