

「寒い季節だからこそ、安全な入浴を！」

「ヒートショックを予防しよう！」

寒さが辛い時期になっていますが、皆さんはどう過ごされていますでしょうか？私は、寒い日が続くと、毎日の入浴がともも楽しみになり、いろいろな入浴剤を試したり、日帰り温泉等に出掛けたりしています。

このように、本来入浴は皆さんにとっても日々の疲労や気持ちをしラックスさせてくれるものだと思います。ですが、こんな寒い時期の入浴は、危険も伴うということをご存じでしょうか？

東京都福祉保健局が東京23区の1年間の異状死（亡くなるまでに診断・診療された病気で死亡すること）14000件を調べたところ、死亡直前の行動が入浴であった事例は1000件を超えたとの報告があります。この推移を月別で見ると、11月から3月の冬季に多く、特に1・2月に最も高くなるようです。これには、温度の

温度差を少なくするために脱衣場や浴室に暖房器具を設置してみましよう。また、高い位置から熱いシャワーでお湯をはること

急激な変化で血圧が変動することにより血圧低下、急性心筋梗塞、脳出血や脳梗塞を起こす「ヒートショック」が関係していると言われていました。東京都健康長寿医療センター研究所によると、年間約17000人の方が入浴中にヒートショックによる急死をしたといわれ、その数は交通事故の死者数の3倍以上に昇るそうです。また、ヒートショックの危険が高い人は、高齢者や高血圧、脂質異常症、糖尿病の方といわれますが、熱い風呂が好きな方等、今まで全く病気がない方にも可能性はあるので安心はできません。

では、入浴によるヒートショックを予防するにはどうしたらよいのでしょうか？ヒートショックの要因は温度の急激な変化によるものです。皆さん、寒い脱衣場で震えながら服を脱ぎ、そのまま湯船に飛び込んでいたりはいませんか？まず、

温度差を少なくするために脱衣場や浴室に暖房器具を設置してみましよう。また、高い位置から熱いシャワーでお湯をはること

をまわすようにして、湯をかける。また、入浴時は必ず手足にかけ湯をして、足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていきます。湯の温度は高いと血圧が上昇するので41度以下に設定しましょう。

入浴のタイミングとしては、食事前後、特に飲酒後は血圧が低下しやすいので避けましょう。皆さんはどんな風にされていますか？

まだまだ続く寒い時期だからこそ、こういった入浴のひと時を大切にしていきたいですね。

新潟県立看護大学

臨床看護学領域

成人看護学

助教 渡邊千春