

たかもりメディックだより

寒い冬の入浴に注意！

寒い日が続くと熱いお風呂に入りたくなりますよね。入浴は気持ちよく体を温める反面、入り方によっては体の負担になる場合もあります。今回は入浴時に注意したい「ヒートショック」と「浴室での熱中症」についてご紹介します。

寒い日の入浴は「ヒートショック」に注意

入浴の際、寒い脱衣所で衣服を脱ぎ、寒い浴室であわてて暑いお湯を体にかけていませんか？実はこれ、突然死につながる可能性のあるとても危険な行為なのです。体が急激な温度変化を受ける血圧や脈拍が乱れ体にダメージを引き起こす恐れがあります。これを「ヒートショック」といいます。

ヒートショックで起こり得る症状

脳出血・脳梗塞、心筋梗塞、脳貧血によるめまいなどが起こり得ます。対応が遅れると死に至る可能性があります。

ヒートショックを起こさないために

入浴するときは「寒暖差」「血圧の変動」を意識し以下のことに気をつけましょう。

- 脱衣所や浴室を温めて入りましょう
- 比較的ぬるめのお湯につかりましょう（41度以下）
- 湯船につかるときは胸までにしましょう
- 食後すぐ、飲酒後の入浴は避けましょう

冬でも「熱中症」に注意！？

入浴中に気をつけることはヒートショックだけではなく、脱水症状や熱中症にも注意が必要です。入浴中といえば前述の「ヒートショック」を思い浮かべますが、実は高齢者が入浴中に体調を崩す原因の8割が熱中症かその疑いがあることが分かっています。

冬は脱水症状になりやすい

皮膚や呼吸から蒸発する水分を「不感蒸泄(ふかんじょうせつ)」といい、一日当たり約1リットルの水分が失われています。他の季節に比べて乾燥している冬はこの不感蒸泄も増える傾向にあります。冬は意外に多くの汗をかいているにもかかわらず喉が渇きにくいいため、適切な水分補給をせず知らないうちに脱水症状になってしまう傾向にあります。

入浴には熱中症の危険がある

体の水分が不足したまま気温・湿度が高く風通しの悪いお風呂で長時間過ごすと熱中症の症状を引き起こす可能性があります。また特に高齢者は暑さや寒さを感じにくいことから、長時間の入浴で熱中症の初期症状が出ないまま意識障害に陥ることも多いため注意が必要です。

入浴中の熱中症を防ぐには

- 入浴前後は十分に水分補給を行いましょう
長湯しがちな冬は特に入浴中に汗をかき知らないうちに脱水症状に陥る危険も高まります。入浴前後に水やスポーツドリンクで水分補給を行いましょう。
- 長くつかりすぎないようにしましょう
長時間入浴していると体温が上がりすぎて意識障害を起こすことがあります。ぬるめのお湯（41度以下）に10分程度までを目安に入浴しましょう。



岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 12:00	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2020年1月

月	火	水	木	金	土	日
		1 元日	2 終日休診	3 終日休診	4 終日休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13 成人の日	14	15	16 午後休診	17	18 午後休診 小児科休診	19 休日当番医
20	21	22	23 午後休診	24	25 午後休診	24 終日休診
25	26	27	28 午後休診	29	30 午後休診	31 終日休診

2020年2月

月	火	水	木	金	土	日
					1 午後休診	2 終日休診
3	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10	11 建国記念の日	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 天皇誕生日
24 振替休日	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	