

冬のお風呂の正しい入り方



寒い日の入浴は、体が温まり、ほっとしますね。しかし、冬は入浴中に亡くなる人が1年のうちで最も多い季節であることをご存じですか？お風呂の環境を改善し、お風呂の入り方を見直す必要があります。

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が身体に及ぼす衝撃のことで、血圧の急変動、脈拍数の急増などの症状を引き起こします。高齢者や高血圧の人にとっては、心筋梗塞や脳血管障害などにつながり、命取りになりかねません。ヒートショックのメカニズムは入浴行動に伴う血圧の変化と密接に関連しています。寒い脱衣場や浴室に入り、脱衣や身体を洗うなど身体を動かすと血圧は急激に上昇します。浴槽に入る時には熱い湯に触れ、さらに静水圧の影響で心臓の負担が大きくなり、血圧は上昇します。しかし、湯につかっていると温熱効果で血流がよくなり、血圧は急激に下降します。温まった身体で寒い脱衣室に戻り、着衣行動で体を動かすことによって血圧は上昇します。その後、服を着て体温は保たれるため、血圧は下降し、そのまま長時間持続します。いずれの行動においても、浴室温度が低く居室や湯温との温度差が大きいほど、ヒートショックが起こりやすくなります。



すぐできるお風呂でのヒートショック防止の工夫

☆シャワー給湯がおすすめ

風呂の蓋を開けたまま給湯・湯沸かしすると、浴室が温まり、同時に湯温を下げるができます。但し、お湯と空気が接触する面積が一定なため、短時間で浴室温度を上昇させるには限度があります。そこで、おすすめなのがシャワー給湯。フックを取り付けるなどして、なるべく高い位置から給湯すれば、お湯と空気の接触面積が広がり、効果的に浴室温度を上昇させることができます。実験によると、シャワー給湯により浴室温度は15分間で約10℃上昇させることができます。

☆高齢者は二番湯に入る

「年寄りにさら湯はいけな」とは昔から言われてきました。家族が入浴した直後に二番湯に入れば、温まった浴室で低い湯温で入浴できることから、高齢者の入浴事故を防ぐための生活の知恵とも言えそうです。ちなみに、現代のお風呂で他の家族が入浴した直後に入浴すると、20℃程度の浴室温度で入浴することができます。

☆半身浴も効果的

半身浴は38～39℃のぬるめのお湯にみぞおちの下までつかり、20～30分間、うっすら汗ばんでくるまでじっくり温まる入浴方法です。心臓や肺を水圧の負担から守るので、高血圧の人、高齢者、心臓や肺機能が弱い人に向いています。さらに、低めの湯温により副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせ、疲労や不眠の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛にも効果的です。上半身がお湯から出ているため、肩にタオルをかけたり浴室の温度を暖かく保つこと、白湯を飲むなどの水分補給を心がけるなども忘れずに！！また、浴槽が深いか浅いかによって水圧は違います。日本式の深く狭い浴槽に入る場合、高血圧の人はイス（お風呂用）を浴槽に入れるなどして水位を調節し、首までどっぷりとつかないようにしましょう。