



人生100年時代の**健康管理**

桐生大学 桐生会館 学長・副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器病予防学会理事。

前回、入浴による入浴前後に病気を起こして死する入浴関連死について紹介しました。

⑬ 入浴関連死を予防するために

- *****
1. 入浴前に脱衣所・浴室を暖めておく
 2. 食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
 3. むるめの温度(39〜41度)で、長湯はしない(10分まで)
 4. お湯は浅めで、つかるのは胸あたりまで
 5. 浴槽から出るときは手すりを持ってゆっくりと
 6. 入浴前に家族にひと声かけ、家族は様子に気をつける
 7. 入浴前後に水分補給
- *****

た。入浴関連死の大半は浴槽での溺死であり、脱衣から入浴にかけての温度変化に伴う急激な血圧変動(トシヨック)が関係していると説明されています。入浴中の事故は、持病や前兆がなくとも起ることがあり、気づけておくことが大切です。

室温を暖かして湿度差をなくすことが理想ですが、少なくとも入浴前に脱衣室を温風ヒーターなどで加熱しておきましょう。浴槽への給湯をシャワーで加温効果もあります。湯かすタイプなら、沸かすところまで沸かすところまで沸かすところまで沸かせ、せい胸の辺りまでにし

体温は38度近くになり、高体温で全身の血管が拡張して血圧は下がっています。そこから、急に立ち上がるのに血液がたまり、一時的にさらに血圧が上がります。通常温で入浴を取替えて調節できるのですが、高齢者、糖尿病患者などはその反応が遅れるので、立ち上がり失神を起すことがあります。

浴槽から出た体にかけたタオルを温風ヒーターなどで加熱しておきましょう。浴槽への給湯をシャワーで加温効果もあります。湯かすタイプなら、沸かすところまで沸かすところまで沸かすところまで沸かせ、せい胸の辺りまでにし

入浴中に体調の悪化等を取つておくと予防になります。精神安定剤、睡眠薬等の服用後に見がちなことです。入浴前に周開の方に一声掛けおきましょう。

シニア川柳に、「冬の日一番風呂は命がけ」というのがありましたが、覚えておきましょう。

※次回「目が疲れた、いませんか？」です。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。