

お風呂は要注意!!

寒い時期、あったかいお風呂が恋しくなりますね。しかし冬は入浴中の事故が最も多い季節です。
年間1万人以上の方が入浴中に亡くなっています。この数は毎年交通事故で亡くなる方の数よりも多い現状です。
冬場のお風呂の注意点を知り、安全にお風呂でほっと一息つきましょう！

冬のお風呂が危険な理由

- ✓ そもそも入浴中は水圧がかかり、心臓への負担が通常の状態より大きくなっている
- ✓ 服を脱いだり、浴槽の出入りなど何度も温度変化がある
→温度変化が大きいと血圧変動も大きくなり脳卒中・虚血性心疾患の発症率アップ！
- ✓ 冬場は水分摂取が不足しがち。そんな中入浴で汗をかき、脱水傾向に！
→脳梗塞の発症率アップ

冬の安全な入浴ポイント

ポイント1

脱衣所・浴室はあらかじめ暖めておく
温度変化を最小限にするため入浴前に暖房器具で脱衣所を、浴室はふたをあけてあたためておきましょう。

ポイント2

入浴時のお湯は熱すぎず、40度くらいに。半身浴がおすすめ

熱いお湯は血圧変動も大きくなります。こちよいと感じる程度の温度で入浴しましょう。理想は半身浴。胸部に水圧がかからず心臓の負担が減ります。

ポイント3

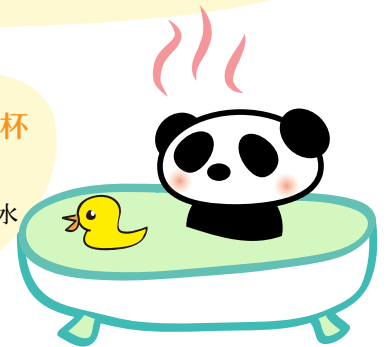
飲酒直後の入浴はNG

飲酒後は血圧低下・脱水を起こしやすい状態です。
入浴はさらに血圧低下・脱水を助長し危険です。飲酒前後の入浴は避けてください。

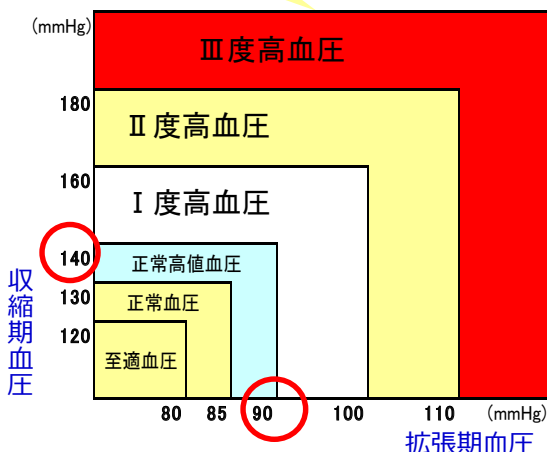
ポイント4

脱水予防のため入浴前後はコップ1杯水分補給を

冬は口渇を感じづらくなります。意識して水分補給を行いましょう。



最近血圧が**高い**と感じたら・・・



入浴時の血圧変動以外でも冬は血管が収縮し、血圧が上昇しやすくなります。

高血圧の基準は(右図)の範囲：**140/90mmHg以上**です。また血圧は**時間帯**によって変化し、朝高くなる傾向がよく見られます。少しでも高いと指摘された方は、下記の要領でモニタリングしてみましょう！

- 測定時間は①起床後、②就寝前、③昼頃に行い傾向を知る
- 早朝の測定では起床後1時間以内、排尿を済ませ、朝食・降圧剤内服の前に行う
- 測定前の喫煙はNG
- 測定中は動かない・話さない