

ご近所の お医者さん

□
629
□

きむらクリニック院長 **木村新さん** 一東大阪市

寒い冬のお風呂にび注意

寒い冬、お風呂にゆっくりと肩までつかって体の芯まで温まりたい季節だと思います。でも、ご注意ください！

厚生労働省の「人口動態調査」に基づいて消費者庁が集計した報告によると、65歳以上の高齢者の「浴槽における溺水による死亡者数」は2019年の報告では約4900人

で、交通事故による死亡者数の約2500人をはるかに上回っています。特に冬は1年の死亡者数の多くが集中しています。普段の入浴で、脱衣所や浴室がとても寒かったり、目の前がぼ

っとなったりしたことはないでしょうか？ 次にお示しする知恵と工夫で上手にお風呂に入りましょう。

①部屋同士の温度差を少なくしましょう。脱衣所に暖房機を置いたり、浴室内では湯気を増やしたりして室温を

上げましょう。あらかじめ浴槽の蓋をあけ、シャワーで床を温めてもいいかもしれません。

②脱水に気をつけましょう。入浴後にコップ1杯程度の水分をとりましょう。

③熱いお湯で長湯しすぎないようにしましょう。40度ぐらいのぬるめのお湯で、10分程度の心臓に負担の少ない半身浴が勧められています。

④手すりや浴槽のへりを使って、ゆ

っくり立ち上がるようにしましょう。急に湯船から立ち上がると血圧が低くなり、意識を失う原因になり大変危険です。

⑤お酒や睡眠薬、安定剤を飲んでいない場合や食後1時間以内の時は、入浴中に血圧が下がったり、意識低下につながったりするので避けましょう。体調がすぐれない日は無理に入浴しない

勇気も必要です。

知恵と工夫で安全に

⑥家族がいる場合は声をかけてからや、日中〜夕方のみ寒い寒い時間帯に入るなど入浴時間を工夫しましょう。

⑦ご自身が意識することが大事です。特に入浴中の事故は、浴槽内での溺水が多いことを知っておきましょう。我々かかりつけ医は、皆様が安心して健康に過ごせるためのパートナーとして地域で活動しています。健康に関することも含めましてお気軽に相談してください。



木村新さん