

快適な冬の正しい入浴法

寒いこの季節。一日の終わりに入るお風呂は、気持ちの良いものですね。

冬の入浴は高齢者を中心に血圧の変化による事故が起きやすく、注意しなければなりません

入浴によって起こる体の変化について知り、安全で快適な入浴を楽しみましょう。



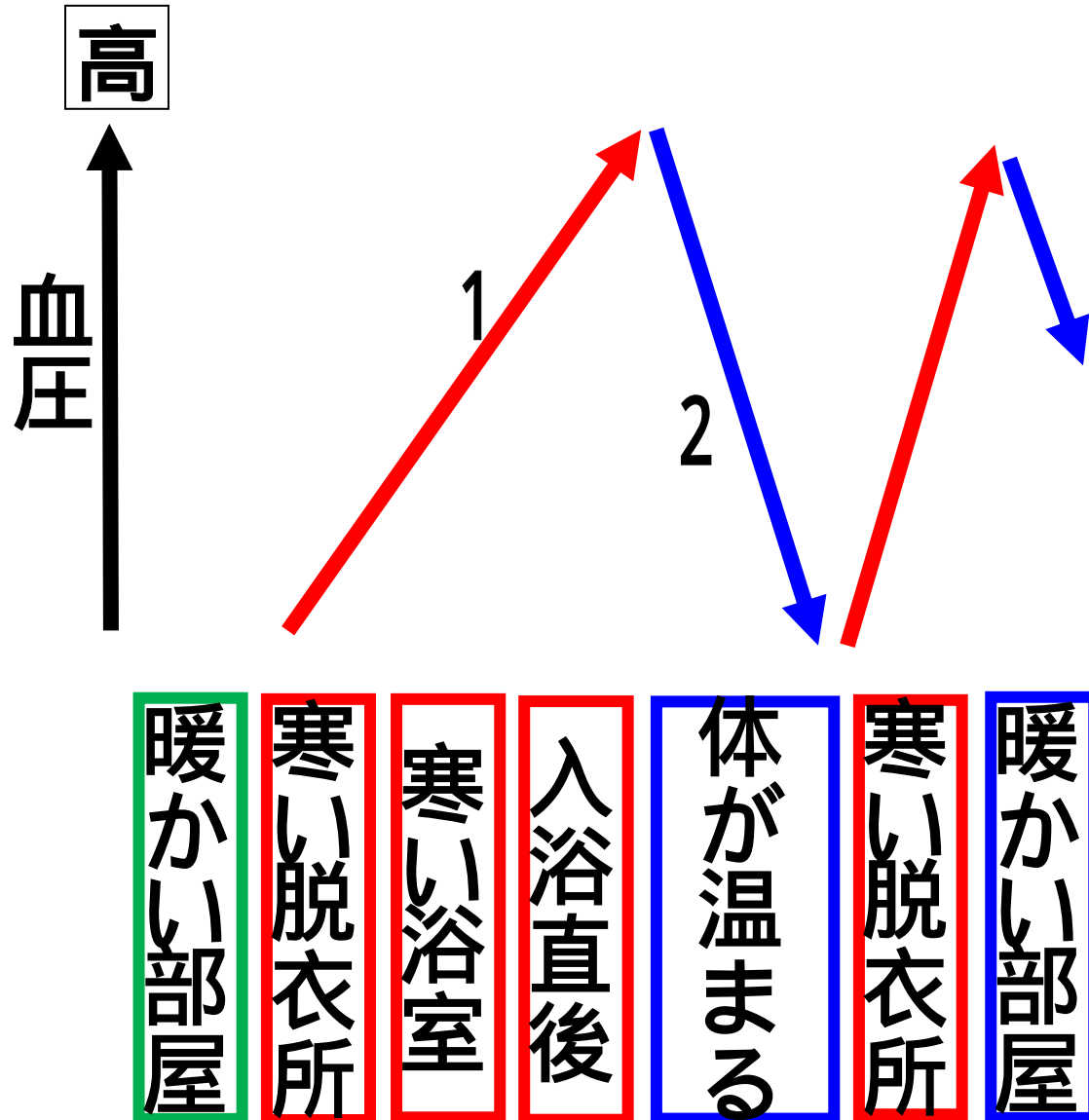
お風呂に潜む危険

部屋の温度差による血圧の変動
熱い湯による血圧の上昇など
全身浴による心臓への負担



快適な冬の正しい入浴法

部屋の温度差による血圧の変動

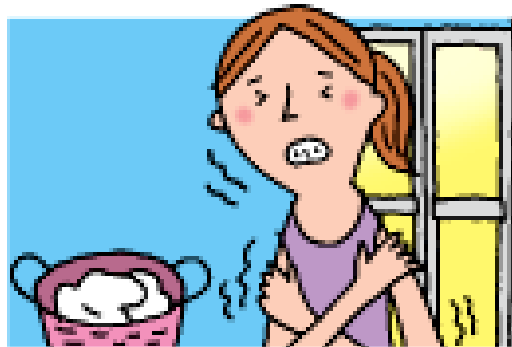


1. 寒さで血管が収縮し、血圧上昇。熱い湯に入るとその刺激でさらに上昇。

2. 体が温まってくると血管が広がって血圧は急降下。

部屋の温度差による血圧の変動

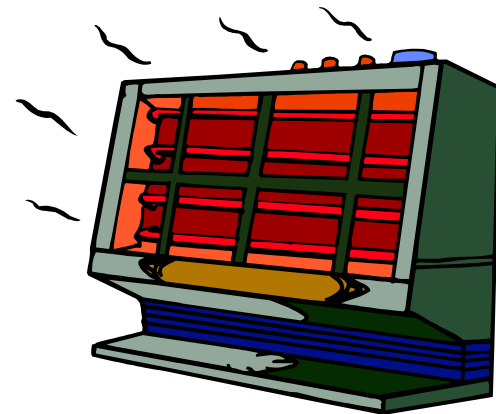
血管が弱くなっている高齢者や高血圧の人は、血圧の上昇幅が大きくなります。血圧の急上昇で動脈硬化から脳出血に、血圧の急降下で心筋梗塞や脳梗塞になる恐れがあるので、特に注意が必要です。



部屋の温度差による血圧の変動

対策：脱衣所や浴室を暖かくする

- 脱衣所をストーブなどで暖房
- 浴槽のフタを開けて湯気で浴室を暖める
- シャワーで湯をためる（湯気で暖める）



熱い湯による危険 パート

42 以上の熱いお湯は血圧が一気に上がります。お湯につかっているうちに今度は低下していき、お湯からあがると、また一気に上がるので、体への負担は大きくなります。



熱い湯による危険 パート

皮膚表面の血流量が大幅に増えるため、脳や心臓などへ回るべき血流量が急激に少なくなります。めまいや意識障害が起き、溺れたり転倒するなど事故の危険が高まります。



熱い湯による危険 パート

熱いお風呂に長時間つかると、温熱で過度に温められた血液が脳へ入っていき、脳を巡る血液も過剰になり、「のぼせ」が起きます。



熱い湯による血圧の上昇など

対策：適温、かけ湯、上がり湯、冷えたタオル

- ・ 適温は37～40 くらい。
- ・ 入浴前にかけ湯をすることで血圧の上昇を弱めることができます。ぬる湯を手足からかけ始めてお湯の熱さに体をなじませてからお風呂に入りましょう。





熱い湯による血圧の上昇など

対策：適温、かけ湯、上がり湯、冷えたタオル

- ・ 上がり湯も大事です。お風呂より少しぬるめのお湯を足にかけるだけで、血管が収縮。熱の放出にストップをかけます。
- ・ のぼせは、事前に水で絞った冷たいタオルを頭に乗せておくと、のぼせにくくなります。万一のぼせた場合は、お風呂から上がり、安静し、しばらく横になりましょう。

全身浴による心臓への負担

肩まで湯につかると、水圧によって心臓や肺に負担がかかり血圧の変化が激しくなります。みぞおちの辺りまでの半身浴にしましょう。ただしお湯から出ている肩の部分が冷えるので、寒い冬には肩に温かいタオルをはおったり、浴室を十分温めておきましょう。



安全な入浴のための心得

- 入浴前後に**水分補給**を
 - … 汗で体の水分が減ると血液の粘度が増し、**脳梗塞**や**不整脈**につながる可能性があります。
- 入浴前後の**飲酒**は止めましょう
 - … アルコールで**血圧**が下がり過ぎたり**脱水症**状を起こしやすくなってしまいます。



安全な入浴のための心得

- ・ **食後**や**運動直後**の入浴は避けましょう

…入浴をすると体の表面に血液が流れていくため、胃腸や筋肉に血液が回らず、消化不良や筋肉の疲労回復の妨げになります。

食事・運動後は1時間くらいは休んでから入りましょう。



お風呂を楽しく

部分浴の進め(足湯)

体の中でも足の末端は血液の循環量が多いところ。足で温められた血液が全身に熱を運んでいくため、部分浴であっても全身お湯につかったのと同じような温熱効果が得られます。深めの容器に少し熱めのお湯(40～45)をはり、10分程足をつけます。お湯が冷めたらポットで温度調節しましょう。

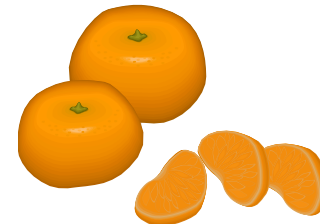


お風呂を楽しく

入浴剤

ぬるめの湯では物足りないと感じるときは、入浴剤で保温効果を高めることができます。

入浴剤はりんご、みかん、大根の葉などでもできます。みかんやりんごは食べたあとの皮を干して、大根の葉は刻んで干し、それぞれを網状の袋に入れて湯に入れます。さまざまな果物や植物を試して自分好みの香りを見つけると、入浴がより一層楽しめれます。



快適な冬の正しい入浴法

入浴は、1日の体の疲労を回復するための大切な場です。

健康維持に役立つ正しい方法で心身共にリフレッシュしましょう。

