

# ヒートショックについて

ドボンとお風呂に入らない ヒートショックの話

寒い時期のお風呂の入り方には注意が必要です。暖かいお部屋、寒い廊下や脱衣所、暖かい湯船といった環境の温度変化によって血圧の急激な上下動が起こり、それが脳卒中や心筋梗塞、浴槽の中での失神といった事故を引き起こす危険性があるからです。

そのようなトラブルを防ぐために、いくつかの工夫をしていただきたいと思います。具体的には①脱衣所や浴室をあらかじめ温める。②いきなり湯船に入らない。③お湯の温度はややぬるめ(39～41℃)にする。④湯船に浸かるのは10分程度に抑える。といったことが挙げられます。入浴前にあらかじめ湯船のふたを開けたり、シャワーを出して浴室や脱衣所の温度を上げ、シャワーやかけ湯で体を温めてから湯船に入り、ぬるめのお湯で長湯はしない、という入り方をすることが望ましいでしょう。また、お酒は血圧を上げる作用があるため、入浴による血圧の変動を考慮すると入浴前には控えるべきと言われています。

理学療法士