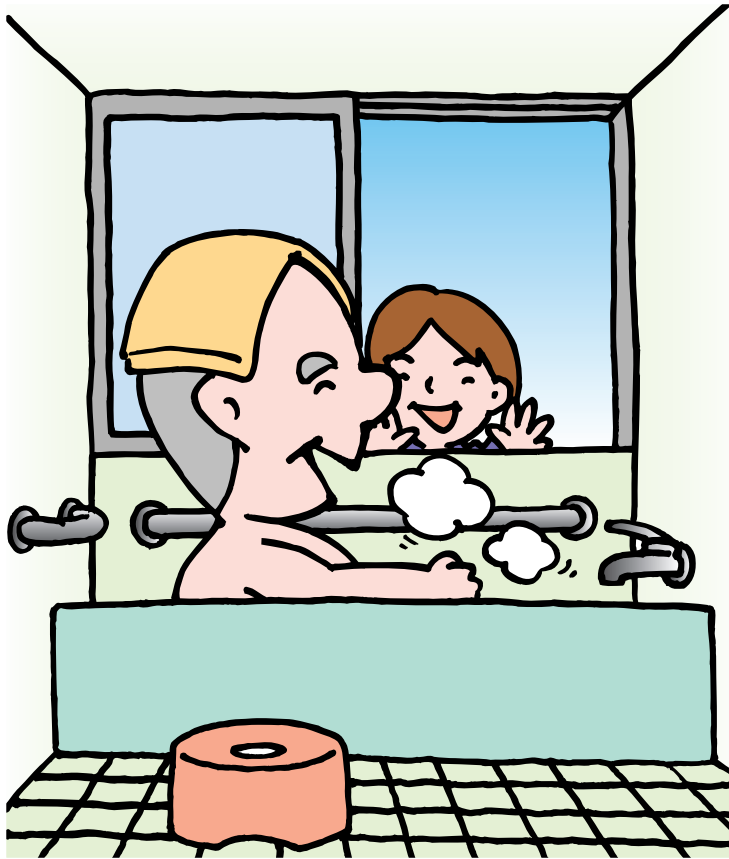


健康ぷらざ

No.224

企画:日本医師会



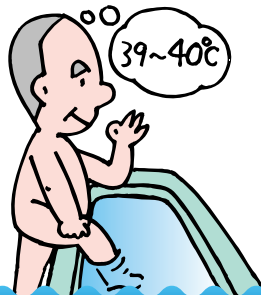
暑い夏はお風呂が気持ちいい季節です。
 寒い冬と違って室内と風呂場の温度差がないので、
 脱衣で急に血圧が上がることによる事故は多くありませんが、
 でもそれなりの注意が必要です。
 お年寄りには特にご用心。
 安全に楽しくお風呂に入る6つのポイントをご紹介します。

お風呂を安全に —夏でもそれなりにご用心



①入浴前に水分を補給しましょう

入浴で発汗、利尿が活発になるため水分補給が必要です。お風呂に入る前と後にコップ1杯の水を飲みましょう。



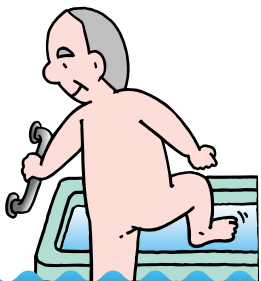
②お湯はぬるめにしましょう

熱いお湯は血栓(血の塊)^{かたまり}をつくりやすしたり血圧を上げたりするので、39~40°C くらいのぬるめのお湯がお勧めです。



③肩までつからず半身浴で

入浴すると水圧によって心臓や肺に負担がかかります。胸から上に水圧がかからない半身浴は健康によい入浴法です。



④すべらないように気をつけましょう

風呂場での転倒事故は結構多いものです。お年寄りのいる家庭では手すりをつけておくと安心です。



⑤体を拭くときは腰掛けて

お風呂からあがった後は血圧が下がりがち。立ったまま体を拭くと立ちくらみで転倒することもありますので、椅子に腰掛けて拭くとよいでしょう。



⑥家族が声をかけましょう

風呂場は密室のため、事故の発見が遅れることがあります。お年寄りが入浴中はときどき声をかけましょう。

指導：帝京平成大学現代ライフ学部教授 小林 国男

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。