



## お風呂の危険

みなさんこんにちは。大間病院の藤原です。今回はお風呂に潜む危険についてお話しします。

1つめは転倒による怪我です。洗い場や湯船の底は滑りやすいものです。若い人ならとっさに手が出て怪我をせずに済むかもしれませんが、酔っ払って感覚が鈍くなっていたり、お年を召していたりすると手が出ずにそのまま転んでしまうこともあるかと思えます。湯船の角などにぶつければ出血しますし、骨が弱っている人なら手首や太もも、腰の骨が折れて悪くすれば寝たきりになります。そういった転倒を予防するためには、滑り止めのマットや手すりを設置するのをオススメします。足腰が弱ってきた方がいらっしゃるご家庭では是非ご検討ください。

2つめは溺水（おぼれる）です。小さなお子さんをお持ちのご家庭では、きっと親御さんも気をつけていらっしゃるでしょう。しかし、家の風呂場での溺死者の9割は65歳以上の高齢者なのだそうです。それも、冬場が増える傾向があり、多くは「ヒートショック」という現象が原因とみられています。普段から血圧を測っていらっしゃる方はご存じかと思いますが、寒いところに行くと血圧が上がります。暖かい部屋から寒い脱衣所へ、服を脱いでさらに寒い洗い場へ、この行為によって血圧が急激に上がり、脳出血や大動脈解離を起こしたり、血管の急な収縮・血管内腔の脂肪や血栓が詰まることによる脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしたりすることがあります。そういった危険を乗り越えた後も、今度は熱い湯につかることで血管が一気に開いて、急な血圧低下を引き起こし、今度は失神を起こす可能性があります。

以上がヒートショックという現象です。湯船で気を失った後はご想像におまかせします。考えただけでぞっとしますね。

ある消防署のヒートショックチェックリストでは、

- ① 高血圧・糖尿病・脂質異常・肥満・心臓や肺の疾患がある方
  - ② 自宅の脱衣所に暖房がない方
  - ③ 自宅浴室に暖房がない方
  - ④ 42度以上の熱い風呂に入る方
  - ⑤ 飲酒後に入浴する方
  - ⑥ 入浴前に水分を摂らない方
  - ⑦ かけ湯をしない方
  - ⑧ 体の中心からかけ湯する方
  - ⑨ 一番風呂が多い方
  - ⑩ 一人暮らし・家族に声がけせずに風呂に入る方
- の10項目のうち5個以上当てはまる方はヒートショック予備軍となります。

ヒートショックの予防としては、

- ① 脱衣所や浴室を暖める（一番風呂が一番寒いので浴室の暖まる二番目以降がオススメ）
- ② 入浴前に家族に声がけ（万が一のときにすぐに見つけてもらえるように）
- ③ 入浴前に水分を摂る（飲酒後は血圧が下がりやすくアルコールの作用で脱水を起こし血液がどろどろになって詰まりやすくなります）
- ④ 湯船に入る前にかけ湯する（心臓から遠いところからみぞおちの下まで）
- ⑤ 風呂の温度は38～40℃で（熱い風呂が好きなのは低い温度ではじめて熱い足し湯をするのがオススメ）
- ⑥ 風呂から出るときはゆっくり立ち上がる（急に立つと頭から血の気が引いて気を失います）
- ⑦ 浴室に手すりをつける
- ⑧ 入浴前に血圧を測定し、高かったら注意
- ⑨ 食後1時間後に入浴（食後は消化管に血液が集まり入浴によって血圧の乱高下が起きやすくなる）があります。

楽しいお風呂の時間を恐怖に変えないためにも、以上のことに気をつけてゆっくり疲れをとりましょう。



## うんたん 雲丹の活動日記

### 今月の雲丹（うんたん）の活動

12月12日(日)、雲丹（うんたん）はアルサスで開催された「アルサスイルミネーションと冬花火2021」に参加してきました。

久しぶりのイベントにちょっぴり緊張していた雲丹（うんたん）でしたが、会場のみなさんがたくさん声をかけてくれたり、ハグしてくれたおかげで緊張は吹き飛び、ステージにも堂々と立つことができたそうです。

雲丹（うんたん）からひとこと

抽選で当たった商品券で何買うべの～

