

秋号



## 11月26日は「いい風呂の日」

11月26日が「いい風呂の日」ってご存じでしたか？

日本浴用剤工業会が、お風呂でゆっくり温まって疲れを取りたいという人が増えることから入浴剤の効用と普及拡大をアピールすることを目的に制定したそうです。入浴剤は疲労回復や肩こり、腰痛などの諸症状を緩和し、気分転換や癒し、リラックス効果などが期待できます。

しかし、冬の入浴時には注意すべきことがあります。

みなさん、ヒートショックってご存じですか？

厚生労働省の人口動態調査によると、令和元年の家及び居住施設の浴槽における死亡者数は4,900人で、平成20年の3,384人と比較すると約10年間で約1.5倍に増加しているそうです。11月～3月の冬季に多く、ヒートショックが関係していると言われていています。

### ヒートショックとは・・・

暖かい所から寒い所に移動した際の急激な温度差によって引き起こされる健康被害のことです。

特に寒暖差が激しい洗面所や浴室などで起こりやすく、めまいや失神といった症状があります。

また、血圧が一気に上昇、下降したり、脈拍が早くなったりと心臓や全身の血管に異変を引き起こし、心筋梗塞・脳血管障害・不整脈を起こすリスクを高めます。



### 特に気を付けるべき方は・・・

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や不整脈の持病がある方
- ・肥満気味やメタボリックシンドロームの方
- ・脱衣所や浴室に暖房器具のない方



# 予防するにはどうしたらいいの？



## ①温度差に注意する

室内や脱衣所とお風呂の温度差が 10℃以上開くとヒートショックのリスクが高まると言われています。温度差を少なくする工夫を紹介します！

- ・脱衣所にファンヒーター等の暖房器具を設置し、暖める。
- ・高い位置からシャワーで湯船に給湯すると蒸気で浴室全体が暖まる。
- ・入浴する 5 分程前から浴槽のフタを開けておくと湯気が上がり、浴室全体が暖かくなる。お湯の温度もやや下がり、温度差が少なくなる。
- ・湯温は 41℃以下に設定すると温度差が 10℃以上開く危険が少なくなる。また、身体全体を芯から温め、湯冷めしにくい。

## ②入浴前後にコップ 1 杯の水を飲む



入浴中は汗をかき、脱水になりやすく、血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞を起こすリスクが高まります。入浴前後に水分補給をしましょう。

## ③食事直後・飲酒時の入浴を控える



食後や飲酒時は血圧が下がり、入浴することでさらに血圧下がります。食後 1 時間程、飲酒後は酔いがさめるまで入浴を控えましょう。

## ④ゆっくりとお風呂から出る



お湯に浸かり体が温まると血管が広がり血圧が低下します。その状態で急に立ち上がると、めまいや失神を起こすことがあるので気を付けましょう。



## フキ情報①

秋は喘息が悪化しやすい季節です。大きな温度の変化、空気の乾燥、気候の変化やアレルゲンの増加などで悪化を引き起こします。内服や吸入を忘れがちの方は忘れずに行ってくださいね！



## フキ情報②

紅葉が綺麗な時期になりましたね。紅葉を実際に見ることで前頭葉を活性化させ「セロトニン」を分泌させることで、ストレスを緩和させる効果があるとも言われています。日頃の息抜きにいかがですか♪

