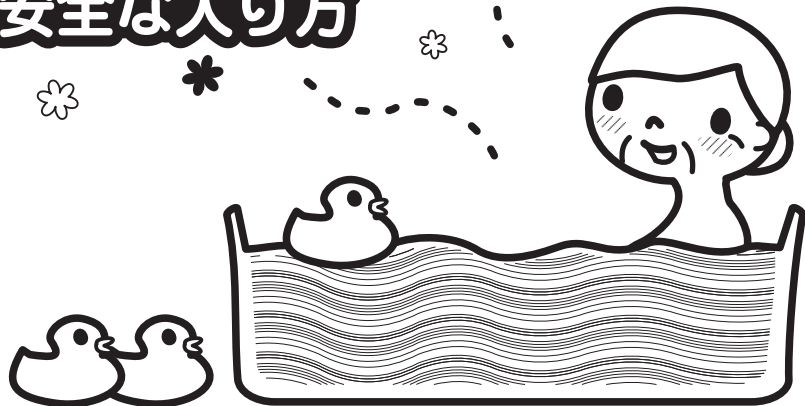


高齢者の健康入浴

冬のお風呂の 安全な入り方



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ

げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



入浴には、体と心の健康を保つさまざまな効果があります。しかし、高齢者の場合は入浴による事故も多く発生しています。安全で快適な入浴方法や、入浴の役割について知り、日頃の入浴習慣を見直してみましょう。

入浴の効果

清潔

体をきれいにして病気を防ぐ

リラックス

心身の緊張がほぐれて、よりよい睡眠をもたらす

体が温まる

血行促進

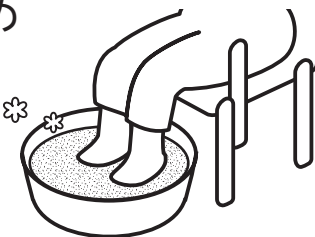
疲労回復

体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなり、筋肉のこりや疲労が和らぐ

入浴が面倒な時には

★『足湯』『手浴』もおすすめ

42℃ぐらいのお湯を洗面器やバケツに入れて10～15分、手や足をつける



温まった血液が全身を巡り、体全体が温まります。

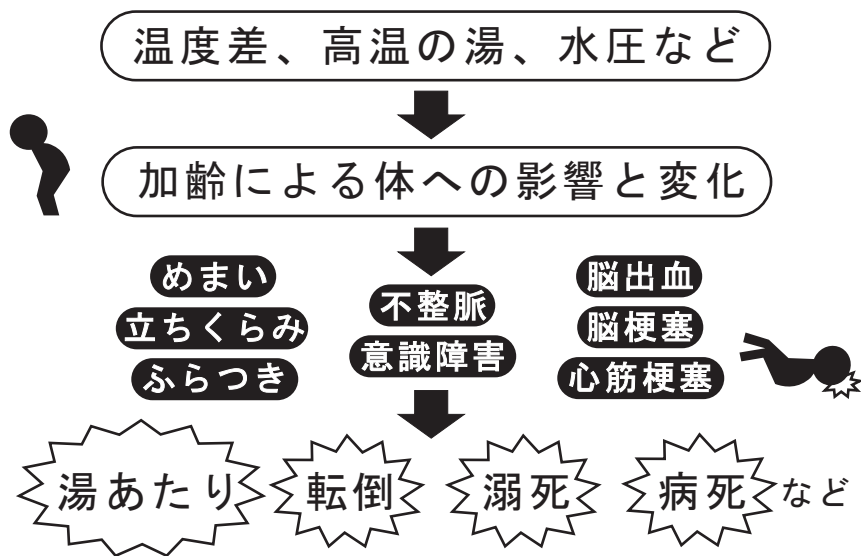
冬の入浴に注意！

入浴にはさまざまな効果が期待できますが、冬の入浴には注意が必要です。特に高齢者の入浴中の事故は年々増えており、救急搬送された人の約80%は70歳以上で、寒い季節に多く発生しているとの報告があります。日本特有の「お湯につかる」という入浴法によって事故が起こる頻度が高く、シャワーだけですませる欧米などではあまりみられません。

入浴事故の種類

70歳以上 **多発**

温度差や高温の湯による急激な血圧変動に加え、脳出血・脳梗塞・心筋梗塞などの危険性があります。意識を失って倒れたり、浴槽内での死亡につながることもあるので、十分な注意が必要です。



では、安全に入浴するにはどうすればよいのでしょうか。

事故を防ぐ安全入浴法

～入浴の仕方を見直そう～

お風呂に行く前

NG

× 暖かい部屋から
寒いお風呂に行く



❶ 暖かい居間などから、寒い脱衣所やお風呂へ移動すると、その温度差によって血圧が上昇し、脳出血・不整脈・立ちくらみなどが起こりやすくなります。



* 安全な入浴の仕方 * OK!

○ 脱衣所は、あらかじめ暖房で暖めておく

○ 浴室は、浴槽のふたを開けておいたりお湯を出しておいて暖めておく



出来るだけ家の中の温度差をなくしましょう

お湯につかる時は

NG

- ✕ まず熱いお湯を肩からかける
- ✕ 浴槽では肩までつかる
- ✕ 熱いお湯が好き (41℃以上)



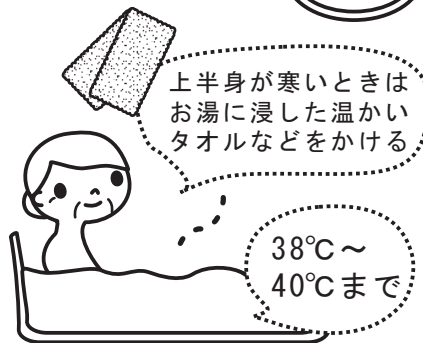
- ❗ 熱いお湯でかけ湯をしたり、急に熱いお湯に入ると血圧が急上昇します。
- ❗ 肩までお湯につかると、水圧によって心臓に負担をかけたり、肺が圧迫されて呼吸が苦しくなることがあります。
- ❗ 湯温が高いと皮膚が乾燥し、老人性乾皮症などが悪化します。



* 安全な入浴の仕方 *

OK!

- かけ湯は心臓から遠いところを初めに、ぬるめのお湯をかける
- 浴槽にはゆっくり入る
- 肩までつからず半身浴



高齢者は熱さを感じにくくなっているため、風呂用の温度計でお湯の温度を確かめましょう

お湯から出る時は

NG

- ✕ 長い時間、お湯につかる
- ✕ 湯冷めしないように急いでお風呂から出る



- ❗ 長湯は心臓に負担をかけます。特に41℃以上での長湯は、発汗により血液の粘度が増して血栓が出来やすくなります。
- ❗ 急に立ち上がって浴槽から出ると、頭部の血液が下がって脳の血流不足になり、立ちくらみが起こりやすくなります。
- ❗ 脱衣所が寒いと、血圧が急上昇します。



* 安全な入浴の仕方 *

OK!

- 長湯は避ける
- ゆっくり出る



入浴は、心地よく感じる時間にとどめましょう

その他に入浴で注意したいこと

● お風呂の前後に水分補給

入浴により汗をかいて水分不足になるため、水やスポーツドリンクを飲んで水分を補給しましょう。湯冷めしないよう、寒い季節は温かい飲み物でもよいでしょう。



● 飲酒したら入浴しない

入浴の前後にアルコール飲料を飲むと、血圧が下がりすぎたり、脱水症状が起こりやすくなるため、飲酒は控えましょう。

● 早朝、深夜は入浴しない

深夜～早朝は心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすく、入浴による事故が最も多い時間帯です。どうしても入りたいなら、しっかりと目を覚ましてから、シャワー程度にとどめましょう。



● できるだけ1人にしない

予防対策をおこなっていても事故が起こる可能性があります。特に浴室では事故の発見が遅れがちになるため、なるべく家族やヘルパーなどが付き添ったり、こまめに声を掛け合うようにしましょう。

疲れを回復するための工夫

入浴のタイミング

食事の30分前
までに入浴

食後30分
過ぎてから
入浴

- 食事の前後30分
 - 運動の前後30分
- を避けて入りましょう

入浴すると血液が皮膚表面に流れるため、胃腸に流れる血液が減ってしまい、食べた物の消化が悪くなって胃に負担がかかります。



また、筋肉に流れる血流量が減ってしまい、筋肉の疲労回復が妨げられます。

シャワーを活用

シャワーのお湯を首や肩にあてると水圧の刺激で血行がよくなり、こりの改善効果が期待できます。



香りを取り入れる

日本では、柚子や菖蒲など季節の植物をお風呂に入れて楽しむ習慣があります。他にも、ラベンダーやりんごの皮を入れるなど、好みの香りを取り入れるとリラックス効果が持続します。

入浴剤もさまざまな種類のものがありますので、自分に合ったものを利用して入浴を楽しみましょう。

