



健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
福壽 岳雄

「安全など」と書くところ、そもそも「入浴は危険なのか？」と言われそうですが、119番通報で入浴中のトラブルは意外と多いことが分かっています。寒い晩や、疲れた時の入浴はとも気持のよいものです。しかし、入浴にはその時の体調やお湯の温度などの条件に注意が必要です。

寒いときに急に熱いお湯に入れば、急な血圧上昇を招くことは比較的容易に想像されます。特に、動脈硬化のある方や心臓に疾患のある方は注意が必要です。熱さの刺激と、体を水中に沈めることで、水圧のかかった体の血液が、体の上方や心臓、頭部に急に集まって血圧の上昇を引き起こします。お湯に入るときは、まず掛け湯で体をなじませて、ゆっくりお湯に入りましょう。心疾患のある方や血圧の高い方は、ぬるめの浅いお湯（洋式バススタブなど）に入ることがおすすめです。

入浴中の事故は血圧の上昇だけでなく、血圧が低下することによって引き起こされる場合もあります。ぬるめのお湯につかると体がリラックスし、手足の血管が弛緩して循環がよくなりポカポカになると、血液が流れやすくなった分血圧は下がります。その状態

## 安全な入浴

で急にお湯から立ち上がると、お湯に入った時の反対で、頭部に押し上げられていた血液がサーッと体幹に下がって頭の酸素が少なくなり、目の前が暗くなつてそのままお湯の中に倒れる方がいます。本来このようなときに体幹に血液が下がり過ぎないように、体には体幹の血管を収縮させて血液が下がるのを防ぐ反射が備わっていますが、血圧の薬を飲んでいる方はこの反射が抑えられることがあります。アルコールを飲んで血流が良くなつているとき、たくさん汗をかいて体の水分が少ない状態のときはさらに注意が必要です。

安全な入浴は…水分を十分に取って、ぬるめのお湯にゆっくり入り、立ち上がる時もゆっくりすること、飲酒後は入浴しないことを心がけてください。万が一、ご自宅の浴槽内で動けなくなったら、まず溺れないよう、お湯を抜いて、体を冷やさないうようシャワーなどかけて助けを呼ぶことも一考ください。



杜の都信用金庫は  
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」  
であるという原点のもと、  
“もっともっと、「しんきん感」向上宣言！”  
のスローガンを掲げ、  
地域やお客さまとの信頼関係を  
より強固なものとして、  
これまで以上に身近な“もりしん”を  
目指してまいります。

*Shinking with you.*

もっともっと、「しんきん感」向上宣言!  
杜の都信用金庫

