

健康生活 あんないけビ

安心入浴術

安全なお風呂の8つのポイント

- こんな時は、入浴を控えましょう！
★体調が悪いとき・お酒を飲んでから・食べたく（30分～1時間以内）
★血圧降下剤、安定剤、睡眠薬を服用した後
★早朝（シャワーだけにとどめましょう）
- 脱衣所・浴室の温度差に注意！
★脱衣所は暖房機で暖め、浴槽はふたを開け、シャワーで暖めましょう。
- お湯の温度は41度以下にする！
★熱いお湯は血圧を上昇させます。
- 入浴前後十分な水分補給をする！
★入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。
- 入浴前かけ湯をする
★足、腰などからお湯をかけ体を慣らしましょう。
- 一言かけてからお風呂に入る、家族は頻りに声をかける
★異常があった時、早めに気づくことができます。
- 浴槽のふたを目の前に置き半身浴
★もしもの時ふたによりかかることができます。半身浴は心臓への負担を軽くします。
- あがる時はゆっくりと
★急に立ち上がると血圧が低下します。たちくらみに注意しましょう。

入浴は身体を清潔に保ち、リラククス効果が期待されるわが国の重要な生活習慣の一

10分超のお風呂は一声かけて 湯温は41度以内、水分補給も十分に

入浴時には、浴室の温度や水圧といった条件により血圧に変化が現れます。身体が温められたり、心臓に水圧がかかるのと血管が拡張して血圧が下がり、脳の血液循環が低下します。入浴時に眠くなった

り、頭がぼんやりとするのは、こうした働きによるものです。この状態が長時間続くと意識障害が起こり、浴槽から自力で出ることができず溺死する最悪のケースも想定されます。

つですが、その一方で入浴の環境によっては意識障害を起こし事故につながる危険性もあります。厚生労働省の人口動態統計によると平成26年の家庭浴槽での溺死者は4866人で10年前に比べ1.7倍にも増えていきます。その9割が65歳以上の高齢者。特に75歳以上は7割も占めています。翌27年の交通事故死亡者は4117人ですが、浴室での事故死者はそれを上回るほど発生していたわけです。

持病のない健康な人でも浴室での事故は起こりうるだけに要注意です。

入浴時には、浴室の温度や水圧といった条件により血圧に変化が現れます。身体が温められたり、心臓に水圧がかかるのと血管が拡張して血圧が下がり、脳の血液循環が低下します。入浴時に眠くなった

り、頭がぼんやりとするのは、こうした働きによるものです。この状態が長時間続くと意識障害が起こり、浴槽から自力で出ることができず溺死する最悪のケースも想定されます。

つですが、その一方で入浴の環境によっては意識障害を起こし事故につながる危険性もあります。厚生労働省の人口動態統計によると平成26年の家庭浴槽での溺死者は4866人で10年前に比べ1.7倍にも増えていきます。その9割が65歳以上の高齢者。特に75歳以上は7割も占めています。翌27年の交通事故死亡者は4117人ですが、浴室での事故死者はそれを上回るほど発生していたわけです。

持病のない健康な人でも浴室での事故は起こりうるだけに要注意です。

入浴時には、浴室の温度や水圧といった条件により血圧に変化が現れます。身体が温められたり、心臓に水圧がかかるのと血管が拡張して血圧が下がり、脳の血液循環が低下します。入浴時に眠くなった

り、頭がぼんやりとするのは、こうした働きによるものです。この状態が長時間続くと意識障害が起こり、浴槽から自力で出ることができず溺死する最悪のケースも想定されます。

つですが、その一方で入浴の環境によっては意識障害を起こし事故につながる危険性もあります。厚生労働省の人口動態統計によると平成26年の家庭浴槽での溺死者は4866人で10年前に比べ1.7倍にも増えていきます。その9割が65歳以上の高齢者。特に75歳以上は7割も占めています。翌27年の交通事故死亡者は4117人ですが、浴室での事故死者はそれを上回るほど発生していたわけです。

持病のない健康な人でも浴室での事故は起こりうるだけに要注意です。

入浴時には、浴室の温度や水圧といった条件により血圧に変化が現れます。身体が温められたり、心臓に水圧がかかるのと血管が拡張して血圧が下がり、脳の血液循環が低下します。入浴時に眠くなった

り、頭がぼんやりとするのは、こうした働きによるものです。この状態が長時間続くと意識障害が起こり、浴槽から自力で出ることができず溺死する最悪のケースも想定されます。

つですが、その一方で入浴の環境によっては意識障害を起こし事故につながる危険性もあります。厚生労働省の人口動態統計によると平成26年の家庭浴槽での溺死者は4866人で10年前に比べ1.7倍にも増えていきます。その9割が65歳以上の高齢者。特に75歳以上は7割も占めています。翌27年の交通事故死亡者は4117人ですが、浴室での事故死者はそれを上回るほど発生していたわけです。

持病のない健康な人でも浴室での事故は起こりうるだけに要注意です。

（1面からつづき）

に染み付いた臭いなどです。受動喫煙の影響を見ると喫煙男性の妻の肺がん死亡率は、自宅と職場合わせ喫煙しない男性の妻の約2倍。両親とも喫煙者の場合、低出生体重児のリスクは吸わない両親の2.8倍と高くなります。

受動喫煙による死者は世界で60万3千人。受動喫煙防止の「スモーキング・バン」、禁煙条例を出すところも増えていきます。半年間、ある地域を特定して禁止条例を出した米モンタナ州ヘレナでは急性心筋梗塞による入院患者が半減、解除したら再度患者が増えたそうです。カナダのトロントでも禁止条例施行後は心血管疾患入院患者が39%、呼吸器疾患が33%も減少。レストラ

ン・バーを含む全職場での喫煙を禁止した米ニューヨーク州では急性心筋梗塞入院患者が予測より3千800人低下、5千600万ドル医療費が減ったとの報告が出ています。日本でも早く受動喫煙防止の

は①体調不良の時や食事の後すぐ、飲酒後にアルコールが体から抜けていない時は入浴しない②脱衣所と浴室を暖めて温度差に気をつける③入浴前に家族など同居者に一声掛けてから入浴するーなどを徹

取り組みが必要のようです。たばこは吸った時だけでなく吸い終わって2分後の吐いた息の中に粉塵計で検出可能な濃度の粉塵が残っています。換気扇あるから、ベランダだから大丈夫と思うでしょうが、外で吸っても家の中の家族に影響なくなるまで45分かかります。「お父さん、たばこを吸ったら45分は家の中に戻らないで」「じいさんも孫を抱きたければ45分間外でじつと我慢」というわけです。吸う人は当然、周りの人たちのためにも禁煙するのがいいようです。

最近、電子たばこが流行っています。たばこの葉やその成分を充電式の道具に装着して加熱、または道具の中の液体を電気で加熱して気体にして吸うのがあります。日本禁煙学会では①紙たばこ同様ニコチンが含まれ、急性心筋梗塞などのリスクがある②発がん性物質が含まれ肺・口腔・胃・腎臓がんなどのリスクがある

③発生有害物質が見えにくく、底することが大事です。

入浴時には、急激な血圧の変化を避けるため①急に湯船に浸かったり、浴槽から急に立ち上がらない②湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分以下③入浴前後に十分な水分補

受動喫煙を避けられず危険④WHO決議のように喫煙者をたばこの健康被害から守り、その呼気から非喫煙者の健康を守られねばならない⑤全レストラン・バーを含む公共の場、公共交通機関での使用は認められないーなどの見解を示しています。

途中から禁煙では健康にあまり変わりないのでと思うかもしれませんが、禁煙から1年では変わらないものの2、4年で脳卒中リスクは0.73、10、14後には非喫煙者と同じぐらいまで低下。喫煙者の心筋梗塞再発リスクは非喫煙者の1.51倍だが、3年以上経つと非喫煙者と同じぐらい。胃がんの発症リスクも一日に吸う本数が多いと高いが、禁煙後15年以上で1.31まで減ります。実際35、44歳までに禁煙した場合、吸っていない人と同じぐらいの生存率が得られます。たばこを止めると肌がきれいになり、年に16万円も浮きます。健康を保つため禁煙するなら今でしょう。

給をするーなどに注意することが必要です。繰り返しますが、浴室での死亡事故の9割は高齢者です。家族の中に高齢者がいる家庭では、入浴時間が10分を超えた時は、一声かけるようにしたいものです。

給をするーなどに注意することが必要です。繰り返しますが、浴室での死亡事故の9割は高齢者です。家族の中に高齢者がいる家庭では、入浴時間が10分を超えた時は、一声かけるようにしたいものです。