

入浴事故予防のために

1. 入浴前に脱衣所・浴室を暖めておく
2. 食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
3. めるめの温度(39~41度)で、長湯はしない(10分まで)
4. お湯は浅めで、つかるのは胸あたりまで
5. 浴槽から出るときは手すりを持ってゆっくりと
6. 入浴前に家族にひと声かけ、家族は様子に気をつける
7. 入浴前後に水分補給

入浴関連死の大半は浴槽での溺死であり、脱衣から入浴にかけての温度変化に伴う急激な血圧変動(ヒートショック)が関係していると説明しました。入浴中の事故は、持病や前兆がなくても起こることがあり、気をつけておくことが大切です。

家全体を暖かくして温度差をなくすことが理想ですが、少なくとも入浴前に脱衣室を温風ヒーターなどで温めておきましょう。浴槽への給湯をシャワーで行うと暖房だけでなく加湿効果もあります。沸かすタイプなら、沸いたところで浴槽を十

分にかきまぜて蒸気を立て、ふたは外しておきましょう。

熱い浴槽にいきなり入らず、かけ湯を手足から始め、少しずつ体を温めながら体の中心部・頭へと行ってから入浴しましょう。湯温はぬるめの41度以下とし、浴槽に入るのは10分以内にしましょう。

42度以上の熱めの湯について紹介しました。

体温は38度近くになります。高体温で全身の血管が拡張して血圧は下がっています。そこから、急に立ち上がるのと重力によって下半身に血液がたまり、一時的にさらに血圧が下がります。通常なら、血管を収縮させて調節できるのですが、高齢者、糖尿病患者などではその反応が遅れるので、立ちくらみや失神を起こしやすいのです。

浴槽から出ると体にかかっていた水圧もなくなり、圧迫されていた血管が拡張することにも影響します。溺れる危険性を減らすためにも、お湯の深さはせいぜい胸の辺りまでにし

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

136 入浴関連死を予防するために

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回、入浴および入浴前後に病気を起こして死亡する入浴関連死について紹介しました。

分にかきまぜて蒸気を立て、ふたは外しておきましょう。

保健・福祉

A群溶連菌咽頭炎に注意を

今年も残り1週間。学校は冬休みに入り、日本海側は大雪に見舞われました。人の動きは少なくなっており、インフルエンザの患者は一時期よりも少し減っているようです。新型コロナウイルスの感染者もだいぶ少ないようですが、正月に向け、人の動きも変わってくるので、こ

はやってる病気は?

れからの感染動向がどうなるのか心配です。

A群溶連菌咽頭炎はかなり多くなっているようなので要注意！中国などでは肺炎患者(マイコプラズマ肺炎の可溶性)がかなり多くなっているようなので、こちらも心配です。各人がしっかり自己管理をして楽しい正月を迎えてください。

(25日、桐生市医師会)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	2912	3380	4041	3080
新型コロナウイルス感染症	200	269	329	380
RSウイルス感染症	1	0	1	1
咽頭結核熱	83	98	92	97
A群溶連菌咽頭炎	161	191	218	266
感染性胃腸炎	315	352	295	311
水痘	3	5	9	4
手足口病	68	57	46	40
伝染性紅斑	3	0	0	1
突発性発疹	12	19	12	13
ヘルパンギーナ	6	4	5	3
流行性耳下腺炎	3	2	0	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	9	8	5	1
細菌性結膜炎	0	0	0	0
無菌性結膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	1	1	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	1
麻疹	0	0	0	0
百日咳	0	0	1	0

群馬県の感染症サーベイランス (12月11~17日)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中...詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>認定こども園</p> <p>昭和こども園</p> <p>桐生市東2丁目4-45 ☎0277-45-2976</p>	<p>認定こども園</p> <p>ひろさわ保育園</p> <p>桐生市広沢町3丁目3811 ☎0277-52-9411</p>
<p>きりしんは以下の店舗にAEDを設置しています</p> <p>本店営業部・本町 新桐生・相生 大間々・笠懸・太田 前橋・伊勢崎・玉村</p> <p>AED</p> <p>☑ 桐生信用金庫</p> <p>リーガル 01-981</p>	<p>株式会社 砂塚製作所</p> <p>みどり市笠懸町久宮398-8 TEL.0277-76-0591</p>
<p>株式会社 砂塚製作所</p> <p>みどり市笠懸町久宮398-8 TEL.0277-76-0591</p>	<p>田島電気株式会社</p> <p>桐生市広沢町間ノ島70 ☎0277-52-8011(代)</p>
<p>介護療養型老人保健施設 ナーシングケア川内の社</p> <p>桐生市川内町4丁目315-1 ☎0277-65-5557</p>	

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。