

いきいき健康術 第66回

『冬場の入浴について』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。今回の担当は、和知診療所の看護主任 小川和代さん。気温が低い冬場に一日の疲れを癒してくれる入浴についてのお話です。

入浴は、血液の循環を良くして体の調子を整える効果があります。

しかし、冬場の入浴は、夏場に比べて事故が多いとされています。安全に入浴できるよう次のことに注意しましょう。

① 温度差に注意する

血圧は入浴時、暖かい居間から寒い脱衣場や浴室に行くことによって上がり、その後お湯につかる事で下がります。このような急な血圧の変動は、心臓に負担がかかります。脳出血や立ちくらみが起こりやすくなります。あらかじめ脱衣場をヒーターで暖めておいたり、浴槽のふたを開けておいたり、熱いお湯を床にまいたりすることで浴室を暖め、温度差をなくしましょう。

② お湯の温度に注意する

熱いお湯は血圧が高くなるため、四十度以下のぬるめがいいでしょう。ぬるめのシャワーなどで身体を慣らしてから浴槽に入りましょう。肩までつかると心臓や肺に負担がかかるので半身浴がお勧めです。浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がりましょう。

③ 水分補給を行いましょ

入浴中は、発汗し体の水分が失われてしまいます。入浴の前後にコップ一杯の水分を摂るよう心がけましょう。ただし、入浴前の飲酒は避けてください。



看護主任(副師長) 小川 和代 さん
(和知診療所)

④ べしべしと洗わない

冬場の皮膚は乾燥しやすいので、石けんやボディソープを使ってタオルでこしこし身体を洗うと、かえって体の油分がとられてしまい、乾燥やかゆみの原因になります。優しく洗うようにし、湯上がりはしっかりと水分を拭き取り、時間を置かず保湿剤を塗って身体に潤いを補給しましょう。

快適な入浴を心がけて寒い冬を乗り切りましょう。

和知診療所情報

和知診療所では、訪問診療を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112