

【 高齢者安全入浴 10ヶ条 】

①冬は、夜早めに入浴する（暖かい日から急に寒くなる日は、特に要注意！）

→気温が10度以下の時は、16～18時に入浴することが事故を防ぐ近道です。

②食事直後・深酒直後・深夜・早朝は、入浴を避ける

→食べてすぐ入るな！入るなら深酒するな！晩酌程度なら1～2時間後に！

食事直後は、胃の働きが低下し消化吸収が悪くなる。食後60分（できれば90分）以上の休憩が必要。お酒を飲んだ後の入浴は、脳貧血やケガの危険あり。早朝の入浴は梗塞への近道。

③冬は、脱衣所、浴室の温度を上げる

→シャワー給湯する。風呂蓋を開ける。入浴中は換気扇OFF。高所から壁面・床にシャワーをかける。

④一番風呂はなるべく避ける

→一番風呂を避けられない場合、上記③の実行と、エプソムソルトなどの入浴剤を利用する。

⑤入浴前後に水分補給する

→入浴前後にコップ1杯飲む（入浴後の脳・心筋梗塞予防の為、入浴15～30分前の水分補給が大切）。空腹での入浴も控える（脳貧血予防）。

⑥入浴前後は、家族に声をかける

⑦浴室内は、滑らない工夫をする

⑧湯温は、ヒートショックが起こりにくい「40度」にする

→脱衣所・浴室は温かく、お湯はぬるく（血圧の上限変動が危険だから、ぬるい40度以下に！）。

⑨「かけ湯」をしてからゆっくり入る

→手足・足先など心臓の遠くから順にかけ湯をする（桶で10杯程度が目安。シャワーでかけ湯してもよい）。かぶり湯も有効（脳貧血を防ぐ）。

⑩最初の3分間だけは「半身浴」、その後全身浴へ。上がるときは、ゆっくりと立ち上がること！

→危険なのは最初の3分間。半身浴から始めれば、まずは危険を回避できる。その後は全身浴（首までお湯に浸かると心臓に負担をかけるので、胸のラインくらいまで）。湯につかる時間は10分までを目安にし、浴槽から上がる時は、ゆっくりと！急に立ち上がると、体にかかっていた水圧が無くなり、血管が急にひろがって意識障害を起こすことがある（脳貧血防止）。

なお、浴槽から上がる前に冷たい水に手だけひたすと、冷たい水の刺激が血圧の急低下を防止する。

（その他）

◎入浴に関わる死亡者数は、推計19000人で約5000人は家庭浴槽における溺死者数（うち約9割が65歳以上）。交通事故による死亡者数（2015年に約4100人）より多い。

◎ヒートショックに特に気をつけないといけない時期は、11～3月。

◎地域別の入浴事故を見ると、冬も温暖な地域（沖縄）や断熱と暖房が行き届いた地域（北海道）で、高齢者1万人当たりの心肺停止者数が断然低い（脱衣所が寒くなりにくいのがその一因と考えられる）。

◎長時間の入浴により、温め過ぎると、いわゆる「のぼせ」が起こる。意識を失って溺れたり、ケガをするので高温・長時間入浴は危険。濡れタオルを頭にのせたり、首に巻いたりして「のぼせ」を予防すること。

◎脱衣所と外気温との差が大きく、お湯の温度も調節できないため、高齢者の冬の露天風呂・サウナ後の水風呂は控えた方がよい。

◎入浴後のビールは軽く1杯。ただし、水分補給をお忘れなく。

500ccのビールを飲むと利尿作用により約840ccの尿が出てしまい、余計に体の水分が減ることになる。

アルコールは末梢血管を広げて血圧を下げる作用があり、入浴直後は末梢血管がさらに拡張する。そのため、低血圧となり頭がふらつき、立ちくらみを起こしやすくなり、意識を失う危険性があるので注意が必要！

◎脳貧血について

脳の血液循環量が一時的に減少した状態。急に立ち上がったたり、長時間立っていることで、血液を脳に送るために必要な血圧が下がってしまうことにより起こり、顔面蒼白、冷や汗、めまいなどの症状が現れ、意識を失うことがある。空腹での入浴も脳貧血の原因になる。

（参考書籍・サイト）

- ・「日本で初めて!! 高齢者の安全入浴に関する教本」植田理彦監修（2016年）
- ・ <https://news.yahoo.co.jp/byline/mamoruichikawa/20191114-00150733/>
- ・ <https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/heatshock/>
- ・ <https://www.saiseikai.or.jp/medical/column/heatshock/>
- ・ <https://www.mag2.com/p/news/119296>
- ・ https://www.tais.ac.jp/wp/wp-content/uploads/health/blog_images/hokendayori20090930.pdf