



糖尿病新聞No25

一段と厳しい寒さが続いています、いかがお過ごしでしょうか？今年も糖尿病の知識や情報を載せた新聞を発行していきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

冬になると温かいお風呂に入るとほっとします。しかし、冬のお風呂はとても危険で、入浴中に亡くられる方は年間で約 17000 人と推定されており、その多くは高齢者で家庭内で死亡する原因の 4 分の 1 を占めています。それはなぜなのでしょう？また、どんなことに気をつけながら安心してお風呂に入ればいいのかをお話したいと思います。

なぜ入浴中に起きるのか？

暖かい部屋から寒い脱衣所やお風呂への移動で急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴って血圧が急上昇、その後急低下し危険が増大します。これを、「ヒートショック」と言います。「ヒートショック」は体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中に起こる突然死の大きな要因になります。また、急激に血圧が上昇した場合は、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで死亡する恐れがあります。また、急激に血圧が低下した場合は、脳貧血を引き起こし浴槽でめまいを生じてけがをしたり、溺れたりする危険があります。入浴中の温度差が大きくなりがちな 12 月、1 月、2 月は、特に注意が必要です。

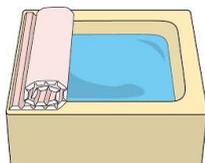


(フクダハウジング株式会社参照)

入浴の際の注意点

1、入浴前に脱衣所や浴室を暖める。

湯を浴槽に入れる時にシャワーを使い給湯するとシャワーの蒸気で浴室の温度が暖まります。沸かし湯の場合は、湯が



沸いたところで十分にかき混ぜます。また、風呂のふたを半分外しておくことで浴室内も暖まります。

2、湯温は41度以下でぬるめの湯温にしましょう。

長く入り過ぎるとのぼせてしまうので湯につかる時間は、10分までを目安にほんのり汗ばむ程度にする。

3、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりようにする。

4、食後すぐやアルコールが抜けるまでは、入浴を控えましょう。飲酒してすぐに入浴すると、血圧が下がりすぎたり、脱水を起こしやすくなるので家庭の風呂でも温泉でも飲酒は、入浴後の楽しみにしましょう。

5、入浴の前には、コップ1杯程度の水分を補給しましょう。

6、高齢者、介護を受けている人は、1人で入る時には家族に一声掛けてから入るようにしましょう。また、家族は入浴中に『大丈夫？』と声を掛けたり様子を見に行くようにしましょう。



糖尿病患者さんが入浴の際の注意点

1、入浴もカロリーを消費するので、食後1時間くらいしてから入るようにしましょう。

2、入浴は血糖値を下げるので低血糖に注意しましょう。空腹時やインスリン注射後の入浴は避けましょう。また、低血糖が起こりやすい薬を服用している方は、特に注意が必要です。

3、神経障害があると、お湯の熱さを感じないことがあるので火傷に注意しましょう。湯船に入る前には、必ず湯加減を確認しましょう。

寒くて体が冷えてしまった冬は、1日の終わりにお風呂に入ると心も体も温まります。家族みんなで「お湯加減はどう？」「大丈夫？」など声を掛け安心してお風呂に入れるようにしましょう！

