

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、65歳以上の高齢者に多く起こる「ヒートショック」を防ぐDIYです。

ヒートショックを防ぐためのDIY

冬場は、高齢者の入浴中の事故が増加します。実際、65歳以上の「溺死・溺水」の約8割は、浴槽内での事故です。浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者数は、交通事故による死亡者数の2倍以上も多いことがわかっています（厚生労働省「人口動態統計」令和3年）。

入浴中に溺れる事故が増える原因の一つとして最も注意したのは、温度の急激な変化によって血圧が上下に大きく変動することで起こる「ヒートショック」です。

たとえば、暖房のきいた暖かい部屋から、冷えきった脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、さらに浴室が寒いと血管が収縮するので、血圧が一気に上昇します。その状態で浴槽に入ると、今度は体が温まって血管が広がるので、急上昇した血圧が急激に下がってきます。

このような血圧の激しい変化が起こると、一過性の意識障害を起こすことがあります。これ

が入浴中に溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられているのです。

とくに高齢になるにつれて以前よりも身体機能が低下しているため、血圧の変動が起こりやすいので注意しましょう。

また、高血圧の人は、血圧の急激な変化によって低血圧を起こし意識を失う可能性があります。糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病を持っている人は、動脈硬化が進行している可能性があります。筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを起こしやすくなります。

ただし、こうした持病がない場合も入浴中の事故は起こります。「私は元氣だから大丈夫」と過信せず、ヒートショックを防ぐDIYを心がけましょう。

●入浴前に、

脱衣所や浴室を暖めておく
暖房器具などで脱衣所や浴室内を暖める、浴槽にシャワーで給湯する、浴槽のふたを外して浴室を暖めるなど

●42度くらいのお湯を目処に、
つかる時間は10分まで
42度くらいのお湯に、つかる



久保明先生
(くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐
日本臨床栄養協会 理事長

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明 著
永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ
老化を止める
最強の食べ方

食べ方を変えれば、
あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。

入浴中に体調が悪化するなどの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要なので、入浴前にひと声かけてから入浴する

●お風呂に入る前に、

同居する家族にひと声かける
入浴中に体調が悪化するなどの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要なので、入浴前にひと声かけてから入浴する

●食後、飲酒後、

薬の服用後の入浴は避ける
食後すぐの入浴、飲酒後の入浴、精神安定剤や睡眠薬などの服用後は、入浴は避ける

●浴槽から急に立たない

浴槽から急に立ち上がると、水圧によって圧迫されていた血管が一気に拡張して脳が貧血のような状態になり、めまいや立ちくらみを起こすことがあるので、手すりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにする

●お湯に入る

心臓から遠い足先から肩にかけて徐々にかけ湯をし、お湯の温度に体を慣らして心臓へ負担をかかりにくくする

時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避ける