

健康宣言通信

2024.1
January

監修: 佐藤文彦(産業医/Basical Health株式会社 代表取締役)

伊豆の国市
韮山反射炉外観

写真提供: 静岡県観光協会



高齢者は特に危険！入浴中の事故

熱中症やヒートショックで意識を失う

65歳以上の人の、浴室での溺死・溺水事故による死亡者数(6,307人/令和4年)は、交通事故の死亡者数の約3倍に上ります。その原因は大きく2つ。入浴で**体温が上がり過ぎて起こる熱中症**と、暖かい居室から寒い脱衣所・浴室、熱い浴槽内へと**急激な温度差を繰り返し、血圧が乱高下して起こるヒートショック**です。高齢者は寒暖差を自覚しにくいいため、浴室で気づかぬうちに脳貧血や失神を起こして意識を失い、わずかな湯や水でも溺れることがあります。溺死・溺水事故の多くは家庭の浴室で、飲酒者は特に危険です。

体温・血圧の変化と水分不足に注意

冬場は湯温の設定を高くしがちですが、おすめは41度以下です。高めに設定して体温が38度を超えると、高体温で意識障害が出始め、不整脈が起こり、突然死を引き起こすことも。また、水分不足で入浴して汗をかき、脱水状態から熱中症になることもあります。

血圧が乱高下するヒートショックは、糖尿病などの持病がある方では特に、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。入浴前に室温と脱衣所や浴室の温度差を小さくし、寒い場所で服を脱がないようにしましょう。

子供の浴室事故にも注意！

子供とお風呂に入り、親が洗髪している間など、一瞬目を離れた隙に子供が溺れることがあります。浴槽内でなくとも、わずかに溜まった水やお湯で溺れることがあるので、親が入ってから子供を迎え入れ、子供を浴室から出した後に親が出るようにして、一瞬たりとも目を離さないことが大切です。別の子供の世話をするために浴室を離れるときには、浴室に子供を残さず一緒に移動しましょう。

子供が小さいうちは、入浴後に浴槽の湯を抜き、洗濯機や洗面器、バケツの水も溜めたままにしないでください。

声を出さずに溺れていることもありますので、くれぐれもご注意を。

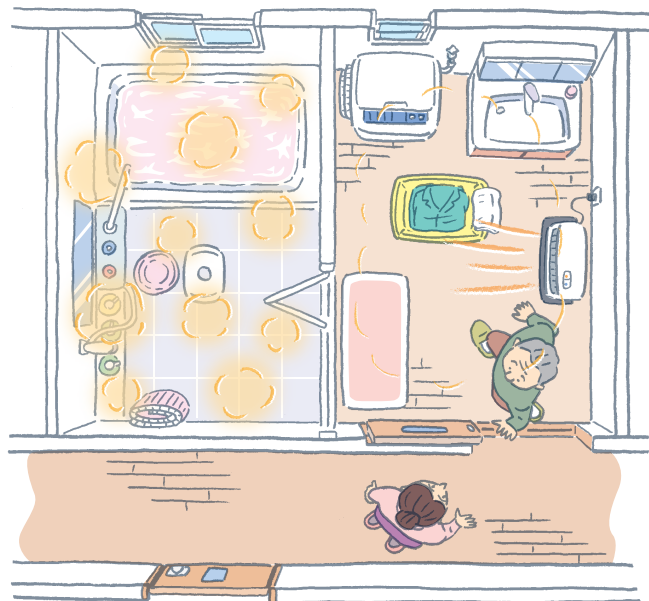


▲消費者庁 御家庭内での子どもの溺水事故に御注意ください！

入浴中の事故を防ぐポイント

ちょっとした工夫で入浴事故は防げます。毎日のことだからこそ、気をつけましょう。

- 入浴前に水を1杯飲んで水分不足を防ぐ
- 食後すぐは血圧が下がりやすい。入浴は少し時間が経ってから
- 飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しない
- 体調の悪いときや、精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける
- 同居家族がいる方は、入浴前に声をかけておく
- 急激な血圧の変化を防ぐため、入浴前に脱衣所に暖房をかけ、風呂ふたを開けて浴室を温め、お湯は十分かき混ぜておく



- 浴槽に入る前は掛け湯をしてから
- 湯温は41度以下に設定し、お湯につかる時間は10分までを目安にして長風呂をしない
- 浴槽から急に立ち上らず、手すりや浴槽のへりにつかまり、ゆっくり立ち上がる。特に浴室でめまいや立ち眩みを経験したことのある方は注意！
- 家族が浴室で意識を失っていたら正しい対処を

- ・浴槽の栓を抜いて119番通報する
- ・できれば入浴者を浴槽から出す。無理な場合は風呂ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする
- ・声をかけても反応がなく、呼吸もなければ胸骨圧迫や人工呼吸をする(119番通報して指示があればそれに従う)



▲政府広報オンライン いざというときのために 応急手当の知識と技術を身につけておきましょう

たらとかぶのレンジ蒸し

1人分

エネルギー: 142kcal

塩分: 0.7g

材料 (2人分)

たら	2切れ	パセリの	
酒	小さじ1	みじん切り	大さじ2
こしょう	少々	レモン汁	小さじ2
しめじ	100g	オリーブ油	小さじ2
かぶ(葉つき)	1個(120g)	しょうゆ	小さじ1/2
レモンの薄切り	4枚	塩	少々

作り方

- ①たらは酒をからめて5分ほど置き、水気を拭き取ってこしょうをふる。しめじは石づきを取って小房に分ける。かぶはくし形切り、葉は5cmの長さに切る。Aは混ぜ合わせておく。
- ②耐熱皿にしめじ、かぶ、たらの順にのせ、たらの上にレモンをのせる。ラップをしてレン



ジで6~7分加熱し、器に盛りつけてAをかける。



脂質異常症の改善に



脂質異常症改善につながる

けんこう POINT

エネルギーや脂質の多い食品を控える食事が脂質異常症の改善にはベスト。たらは低エネルギーの食材。さらに、余分な油を使わない蒸し料理なら、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑えたいときに最適です。



疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

ふくらはぎの疲れに

足の甲伸ばし

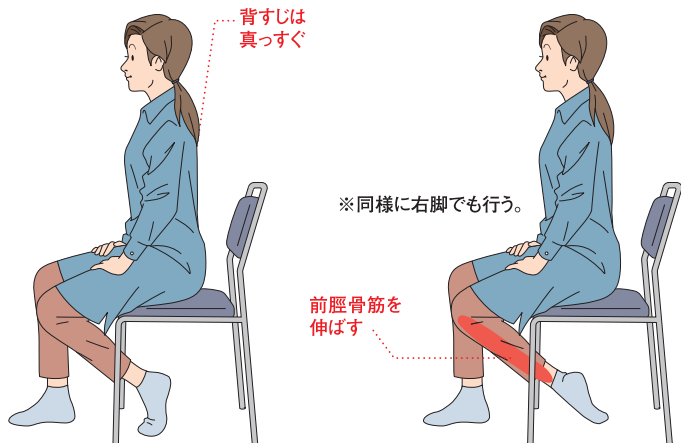
足の甲を伸ばすことで、すねの外側にある前脛骨筋が伸びて足の血行がよくなります。

Point

つま先を床に押し付ける。

1 椅子に浅く座り、左足を後ろに引く。

2 足の甲に体重をかけて床に押し付ける。すねの外側の筋肉が伸びていると感じたら20~30秒間キープする。



「献血」について考えてみよう

献血ができる年齢は69歳まで(65歳以上は60歳~64歳時に献血の経験のある方のみ)。少子高齢社会のわが国では、この先、献血できる方が減っていきます。

ケガや病気の治療に必要な血液製剤が不足する恐れあり

血液製剤は人工的につくことも、長期間保存することもできないため、多くの方に献血していただく必要がありますが、できる年齢には上限があります。令和3年現在、献血者の40.6%は50代以上、25.7%は40代で、16歳~39歳の方は33.8%。このままでは、いずれ血液製剤の安定供給に支障をきたす恐れがあります。そこで若い世代にも献血の必要性の理解を深めていただき、協力者を増やすため、毎年1月~2月は「はたちの献血」キャンペーンが行われています。

献血は自分の健康管理にも役立つボランティア

献血は事前の血圧測定や血液検査などで問題ない場合のみ実施します。検査結果は献血した方に通知されますし、受付の際に希望すればB型・C型・E型肝炎検査などの結果も郵送され、自分の健康管理にも役立てられます。Web会員(ラブラッド)サービスに登録すると、予約や会場検索もWebでできます。また、団体や企業の「献血サポーター」も募集しています。若いうちから健康管理にも役立つボランティアとして検討されてはいかがでしょうか。

厚生労働省 血液事業の情報ページ▶

