

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.11.23  
第 1125 回放送分『安全な入浴とサウナ浴』4 回目  
ゲスト：宮田昌明ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りしています。  
お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。  
宮田さん、どうぞよろしくお願ひいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願ひいたします。

二見いすず

先週は、高齢者が一人で入浴するときは、5分ごとの声掛けが大切というお話をしていただきました。  
万一、浴槽で意識のない人を発見したら、ただちに浴槽内から出してそれから救急車を呼ぶようにすること。  
もしも体重が重くて浴槽から引き上げられない場合は、お風呂の栓を先に抜いてから、救急車を呼ぶように  
するということでした。  
今日も引き続き、冬の入浴で気をつけることを教えてください。

宮田昌明Dr.

まず気をつけたいのが、お湯の温度です。  
適切な温度は39°Cから41°Cです。42°C以上は注意しましょう。  
入浴する時間も気をつけたいポイントです。  
「湯船には長くても10分まで」と覚えておいてください。

二見いすず

熱いお湯に長く浸かっていると、それだけリスクが高くなるんでしょうか？

宮田昌明Dr.

はい。熱いお湯に長時間浸かっていると、意識障害で浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んで  
たりします。  
体温の上昇は、お湯が熱いほど早くなります。  
そして水没あるいは顔を水中につけて溺水し、ショックによる心停止あるいは溺死にいたってしまいます。

二見いすず

冬は寒いので、どうしてもお湯の温度も上げがちですが、41°C以下で10分以内を心がけたいですね。  
あと冬場は、「浴室と脱衣所の温度差も気をつけましょう」とよく耳にしますね。

宮田昌明Dr.

そうですね。そのためには、脱衣所は暖房で温める、一番風呂を避ける、あと入浴前に浴槽のふたを開けて浴室を蒸気で満たし、浴室を暖めておくことも大切です。

二見いすず

分かりました。他にはどのようなことに気をつけるといいでしょうか。

宮田昌明Dr.

浴槽から立ち上がる時に注意しましょう。

浴槽から急に立ち上がると、ふらつくことがあると思います。

これは、入浴中に体に水圧がかかっていたものが、立ち上がって突然水圧がなくなることで、血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減って、貧血状態となるためです。

二見いすず

急には立ち上がらず、ゆっくりと立ち上がることが大切なんですね。

宮田昌明Dr.

はい。浴槽につかまりながら、頭を低くして前かがみになるなどの姿勢でゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

また心不全の患者さんは、水圧の心臓への負荷を減らすために、みぞおちまでの半身浴をおすすめします。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明ドクターでした。

宮田さん、ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。