

【循環器内科】

高血圧のお話(5)

寒い日の入浴に注意

国吉病院

医師 国吉 和重 さん

冬になると「入浴中に亡くなった」という新聞記事を見るようになってきます。入浴中の突然死は12月・1月に多く、その頻度は交通事故での死亡者の3倍以上といわれています。全国調査で、入浴中の死亡者が最も少なかったのは、北海道の旭川市であったとの報告があります。これは、脱衣室や浴室、トイレなど室内全体を暖かくしているためだと

いわれています。寒い脱衣室で裸になるだけで血圧は上昇しますが、熱いお湯に漬かった直後に急上昇し、脳や心臓に異常を起こす原因となります。その後、浴槽内で体が温まると血管が拡張して血圧は急激に下降し、時には脳貧血を引き起こし、溺れたりする危険性があります。入浴時の事故を未然に防ぐためには、居間と脱衣室と浴室の温度差を



できるだけ小さくすることが大切です。入浴前後にコップ1杯程度の水分を補給し、入浴時間はほんのり汗ばむ程度で10分以内。また、浴槽の半分にあたり、腕を乗せれば、万が一、気を失った場合でもふたが体を支え、事故を防ぐことができます。

医療法人三和会 国吉病院

高知市上町1-3-4

☎088-875-0231

【診療時間】

午前9:00～正午

午後2:00～午後5:00

※土曜日は午前診療のみ

【休診日】土曜日午後・日曜日・祝日

※急患は時間外でも診療いたします

【診療科目】

消化器内科・循環器内科・

消化器外科・緩和ケア内科・

整形外科・内科(ペインクリニック) 他