



第2回 冬のお風呂にご用心

月刊 糖尿病ライフ さかえ 2017年11月号より引用

<入浴事故の実態>

- ・毎年1万5000人の方が風呂場で亡くなっています。交通事故の3～4倍の多さです。
- ・ほとんどが自宅のお風呂で起こっています。

一般の方も
参考に!!

<入浴時の注意点>

① 湯温は41℃まで

42℃を超える → 交感神経が緊張 → 血圧や血糖が急上昇

② 高齢者、介護を受けている人は一人で入るときには家族に一声掛けて

発汗による脱水 → 血圧低下 → 意識消失を引き起こす危険あり

③ 冬は脱衣の前に、風呂ぶたを半分外し、浴室を温めてから

急な室温変化 → ヒートショック（血圧の急上昇からの急低下） → 意識消失の危険あり

④ 首まで漬かる時間はなるべく短くする(半身浴がおススメ)

水圧で体が圧迫 → 血液循環が良くなり心臓に戻る血液量が増える

→ しかし長時間の入浴は心臓へ負担

⑤ 低血糖を起こしやすい時間の入浴は避ける

20分の入浴で80キロカロリー（15分のウォーキングと同程度）消費

→ 血糖低下 → 低血糖をきたす薬を服用中 → 低血糖の危険あり

⑥ 飲酒をしたら入浴しない

飲酒による血管拡張 → 血圧低下 → 意識消失の危険あり

飲酒によるインスリン効果増強 → 低血糖の危険あり



お風呂は
楽しく入みましょう!