

## しもの診療所だより 12月号

今月号は冬の入浴事故のお話です。入浴中の事故で救急搬送される方は、「冬季に多い」「70歳以上の高齢者に多い」という報告があります。次の7点に注意してください。

(1)脱衣所や浴室をあらかじめ暖め、入浴時の温度差を少なくする。

(2)浴槽は浅め（あるいは水位を低く）で半身浴が望ましく、縁に手をかけておく。

(3)ぬるめの温度（39～41℃）で、長湯はしない。

(4)一日の中で体温が上昇し、血圧の安定する16時から19時頃までの入浴が望ましい。

(5)血圧下降の原因となるような飲酒や食後の入浴や、入浴中の急激な起立は避ける。

(6)入浴後は水分を補給する。

(7)高齢者が入浴しているときは、家人や周囲のひとが声かけするようにする。単身者の場合、出浴時に浴槽の栓を抜く習慣をつけるのも溺水の予防となります。

しもの診療所 院長 川井 祐輔