お風呂は少しぬるめで15分

薬よもやま話

〔131〕

松阪地区薬剤師会

木々の葉が色付き、朝晩の冷え込みが増してくる季節になりましたが皆さまいかがお過ごしですか？

寒い日には、温かいお風呂が何よりの楽しみ。でも、冬のお風呂には気を付けたい点がいくつかあります。

冬場の入浴は急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に負担が掛かることがあります。これを「ヒートショック」といいます。

暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動すると血圧が上がり、その後、熱いお湯に漬かると血圧が急に下がります。こうした変動は、目まいやふらつき、時には意識を失うことにつながり、入浴中の事故を招くことがあります。

また血圧の薬や利尿薬などを服用している方は、入浴時に血圧の低下や脱水が起こりやすくなるので、注意が必要です。気になる方は、自己判断で薬を減らしたりせず、医師や薬剤師に相談しましょう。

安全にお風呂を楽しむためには、入浴前に脱衣所や浴室を温め、お湯の温度は41度以下を心掛けて、39～40度の少しぬるめのお湯に10～15分ほどゆっくり漬かるようにしましょう。



入浴の際は手や足など心臓から遠い場所から掛け湯をして体をお湯に慣れさせましょう。さらに浴槽から立ち上がる時はゆっくり動き、入浴前後の水分補給も忘れずに。しっかり温まるには炭酸入浴剤を使うのも一つの方法です。炭酸ガスが溶け込んだお湯は血行を促し、短時間で温浴効果を高めることがあり、体への負担が少なく芯までじっくり温まることができます。

心地よい入浴時間を楽しみながら、寒暖差への対策を心掛けていきましょう。安全な入浴で心も体も温め、寒さに負けず元気に毎日を過ごせますように。

（薬剤師　西　美香）

▼6面「脳トレ②漢字の読み書き」の答え＝❶しゅしょう❷ごうか❸押収❹医療
▼「脳トレ③虫食い漢字」の答え＝①美②術＝美術