

嶋田クリニック 健康教室（平成17年7月28日）

「正しい入浴法」について

担当：

嶋田クリニック

院長 嶋田一郎



銭湯で健康に

効果

- α波が増えストレス解消
- アルツハイマー症状の改善も

注意

- 熱い湯(42度以上)と朝風呂は、脳血管障害の危険も



健康の秘訣、銭湯で教えます——。厚生労働省は05年度から、銭湯を健康づくりの拠点にし、保健師らが健康教室を開いたり、入浴の実践指導をしたりする事業を全国で始める。大きな湯船に入ると、ストレス解消やアルツハイマーの改善に効果があるとの研究をもとに、高齢者の介護予防などに役立てる。廃業が続く銭湯業界への応援の意味もある。(蔭西晴子)

保健師が「教室」・習慣チエツク

指導拠点、全国に 新年度から

脱衣場では

厚生労働省は、各都道府県で3カ所ずつ銭湯を選定し、脱衣場に血圧計や体温計、パソコンを置き、身長や体重、生活習慣などを入力する。自分の肥満度や発がんリスク、生活の改善点などがわかるようにする。

さらに、営業前の時間などに、派遣された保健師や栄養士が脱衣場で健康教室を開く。一人ひとりにから食生活や運動状態を聞き、相談にのる。

また、正しい入浴マニュアルをもとに研修を受けた銭湯の従業員に「健康入浴推進員」となってもらい、入浴前のストロツチ指導や浴槽内での運動などを実践指導してもらう予定だ。

大きな銭湯の比較では、入浴者の脳波でリラックスした時に現れるα波の割合が、内風呂は入浴前後とも10〜20%だったのに対し、銭湯は入浴前の20%から60%まで上昇、ストレス解消などの効果が期待できることがわかった。

また、早期のアルツハイマー型の認知症(痴呆)患者の人に、銭湯に最近増えてきた「打たせ湯」などの流水浴を試してもらった。毎日30分間を2週間続けると、脳波が正常域に戻るケースもあった。

一方、42度以上の熱い風呂に入ると、血小板の働きが活発になって血栓がでやすくなるなど、脳障害の危険性が高まることも分かった。

例年、入浴中に脳血管の疾患などで3千人余が死に、そのうち8割は65歳以上の高齢者だった。研究班は、特にお年寄りに対して温度の設定や入浴後の水分補給などに加え、血液さらさら度が低

脳波正常に

厚生労働省は03年度、銭湯が予防医学に有効か研究班で調べた。

家庭の小さな浴槽と大

ブラックバス 再放流禁止は適法

滋賀県が琵琶湖で釣ったブラックバスなど外来魚の再放流(リリース)を禁止する条例を制定したのは不当だとして、タレントの清水國明さん(44)らバス釣り愛好家が、条例に従う義務がないことの確認や、外来魚の駆除事業への補助金支出差し止めなどを求めた訴訟の判決が7日、大津地裁であった。種粟重子裁判長は一県の判断は十分な合理性があり、条例は適法として、原告側の請求を全面的に退けた。

滋賀県は琵琶湖の在来種のニゴロブナやホンモロコなどからブラックバスやブルーギルに食べられて減少しているとして、レジャー利用適正化条例を制定。03年4月以降、釣り上げた外来魚を再放流する「キャッチ・アンド・リリース」を禁じた。

オオクチバスなどは先月31日、生態系に悪影響を与えるとして外来生物法で飼育や放流などが規制される。特定外来生物の第一陣の候補リストに入った。同法は釣り後の再放流までは禁じておらず、県条例に対する裁判所の判断が注目されている。

滋賀県のレジャー利用適正化条例 琵琶湖の生態系の保全などを目的に、03年4月に施行された。釣り人が釣ったブラックバスやブルーギルなどの外来魚の再放流を禁止した。

この事業の背景には、銭湯の衰退もある。75年には全国で約2万軒が営業していたが、03年には約7千軒まで減少した。歯止めをかけるため、04年に公衆浴場確保特別措置法を改正し、健康づくり施策に銭湯を活用できるようにしている。

この研究を受け、厚生労働省は銭湯を介護予防に役立てる方法を検討している。

業界界を応援

習慣子エツク

全国に か新年度 ら

イマー型の認知症（痴呆症）の人に、銭湯に最近増えてきた「打たせ湯」などの流水浴を試してもらった。毎日30分間を2週間続けると、脳波が正常域に戻るケースもあった。

一方、42度以上の熱い風呂に入ると、血小板の働きが活発になって血栓

ができやすくなるなど脳障害の危険性が高まることも分かった。

例年、入浴中に脳血管の疾患などで3千人余が死亡、そのうち8割は65歳以上の高齢者だった。研究班は、特にお年寄りに対して温度の設定や入浴後の水分補給などに加え、血液さらさら度が低

下し粘度が増す朝の入浴に注意することが大事だとした。

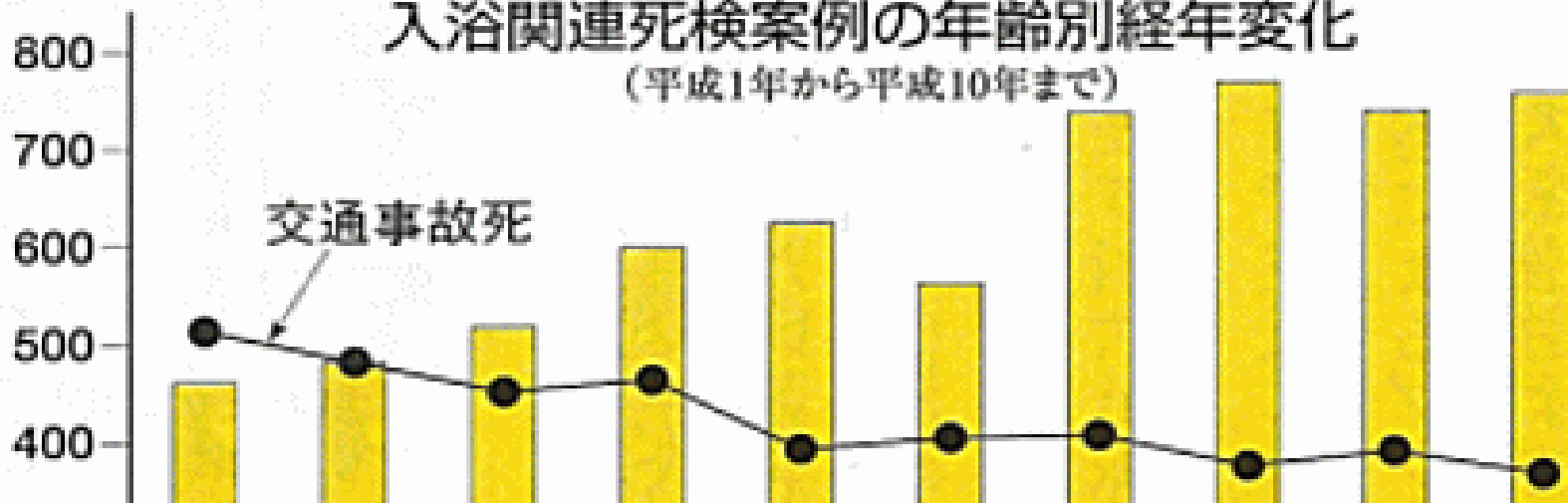
この研究を受け、厚労省は銭湯を介護予防に役立つる方法を検討していた。

業界を応援

この事業の背景には、銭湯の衰退もある。75年には全国で約2万軒が営業していたが、03年には約7千軒まで減少した。歯止めをかけるため、04年に公衆浴場確保特別措置法を改正し、健康づくり施策に銭湯を活用できるようにしていた。

図1

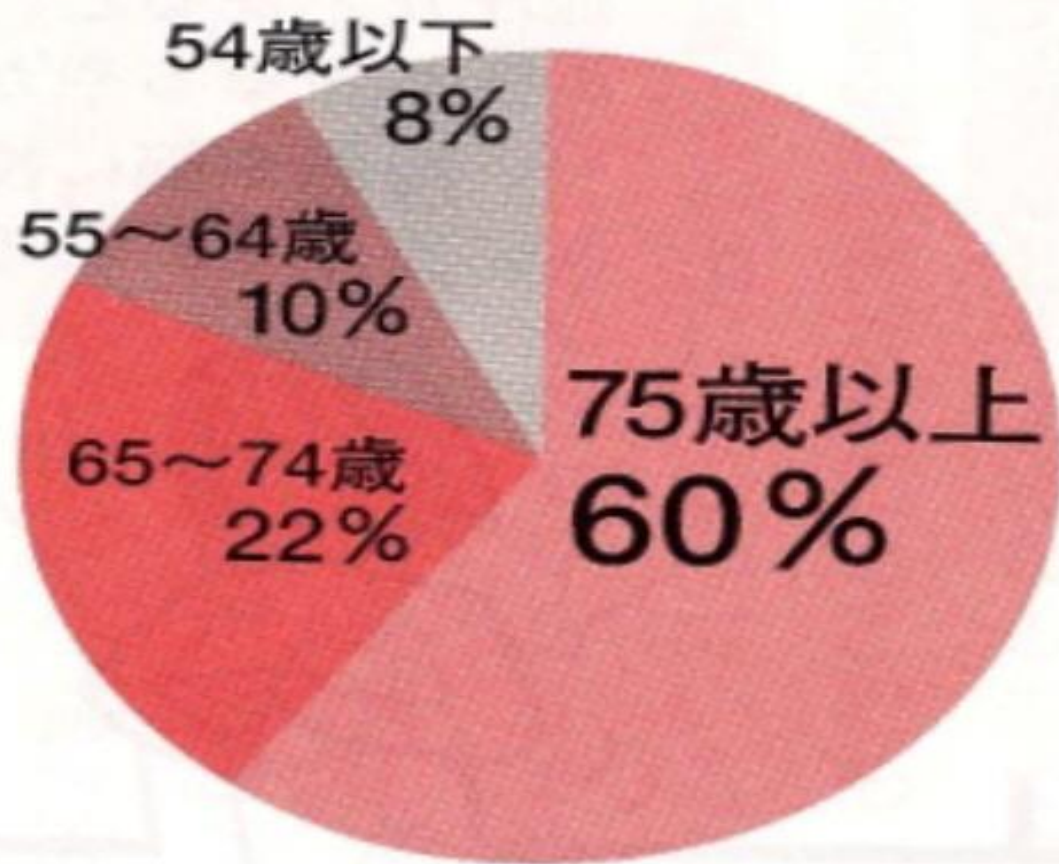
入浴関連死検案例の年齢別経年変化
(平成1年から平成10年まで)



入浴関連の死亡事例は、交通事故死よりも多い！！

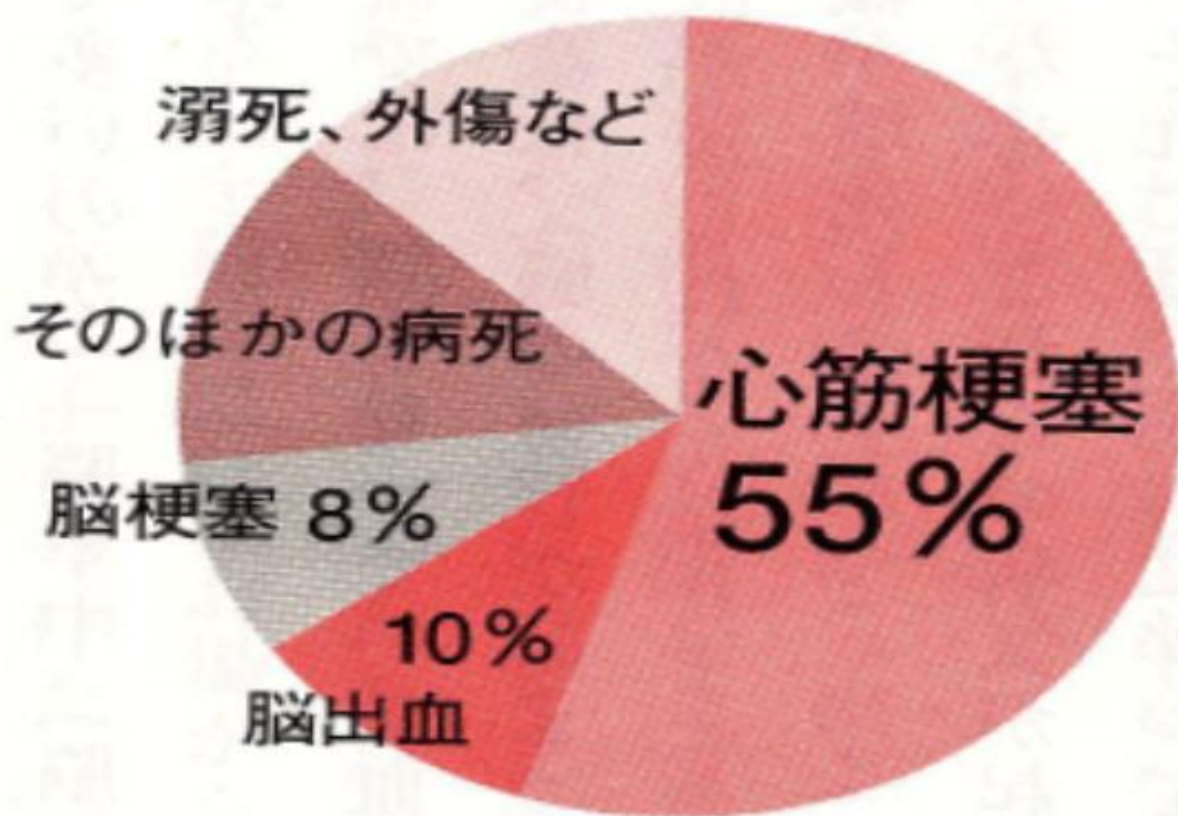
	平成1年	平成2年	平成3年	平成4年	平成5年	平成6年	平成7年	平成8年	平成9年	平成10年
75歳以上	273	279	305	346	355	346	429	448	449	455
65~74歳	88	102	95	119	134	120	154	174	154	174
55~64歳	49	49	62	58	72	41	65	75	76	72
35~54歳	38	30	45	57	50	45	53	45	40	41
0~34歳	15	27	13	13	13	12	14	25	19	11
交通事故死例	513	487	451	464	397	403	411	381	395	371

入浴による死亡者の年齢別の割合



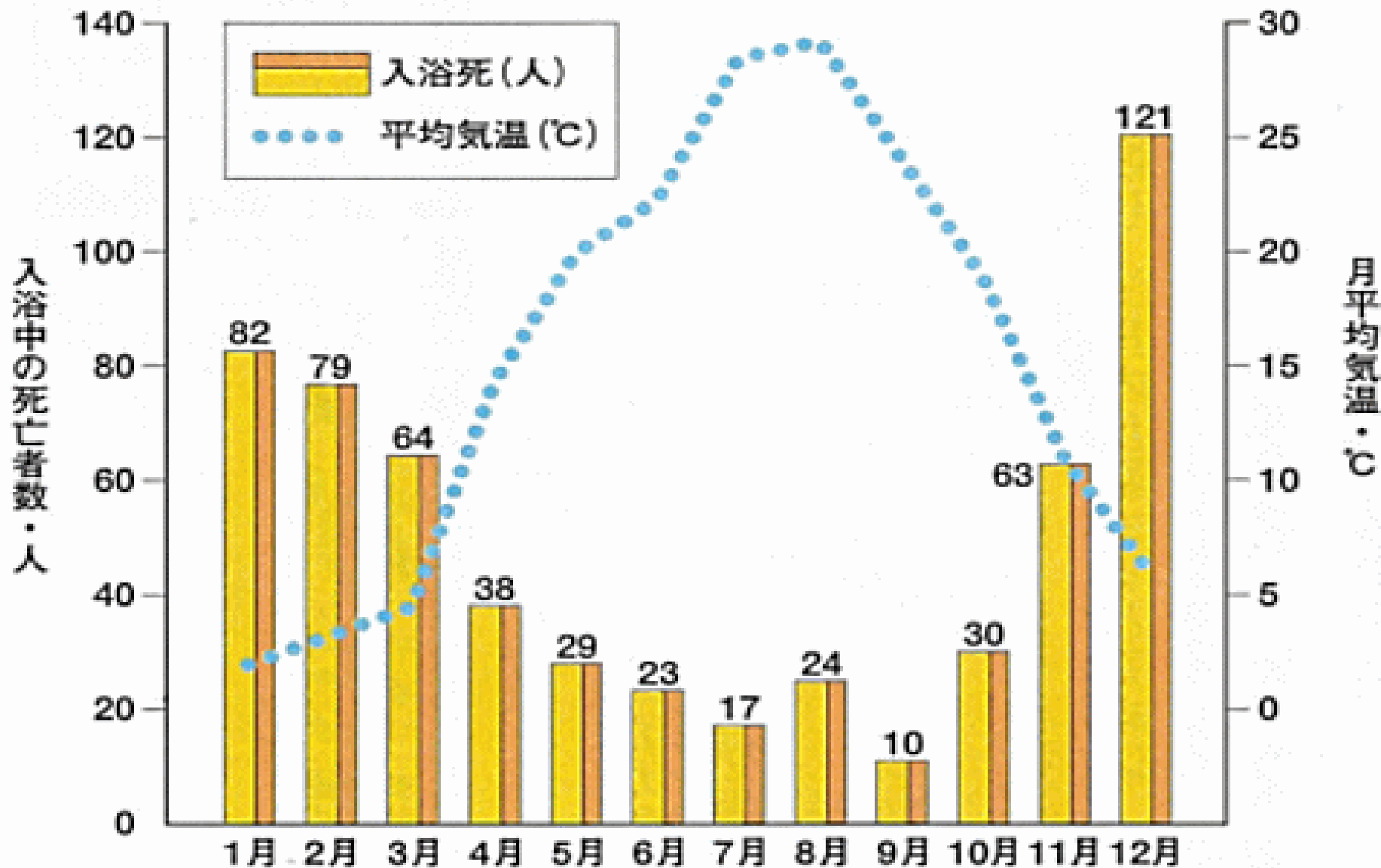
入浴による死亡者を年齢別に見ると、75歳以上のお年寄りが過半数を占める。また、65歳以上で考えると、80%以上にもなる。

入浴による死亡の原因



入浴によって起こる死亡の原因は、心筋梗塞や脳卒中（脳出血、脳梗塞）などの、血管系の病気が多い。

図2 寒い時期に多い入浴中の死亡者（平成6年）

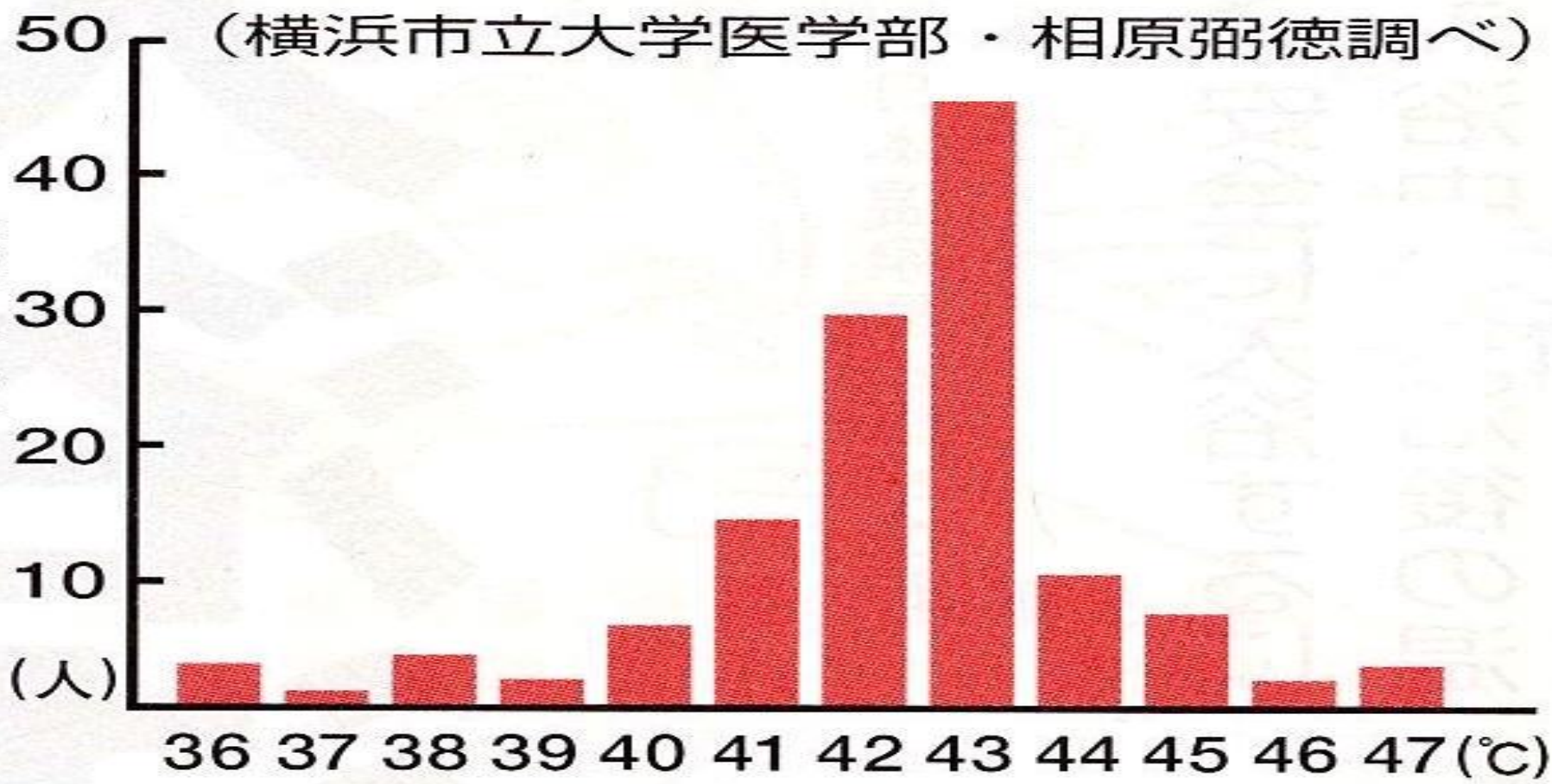


出所：東京都監察医務院資料

●入浴死発見時のお湯の温度

(横浜市立大学医学部・相原弼徳調べ)

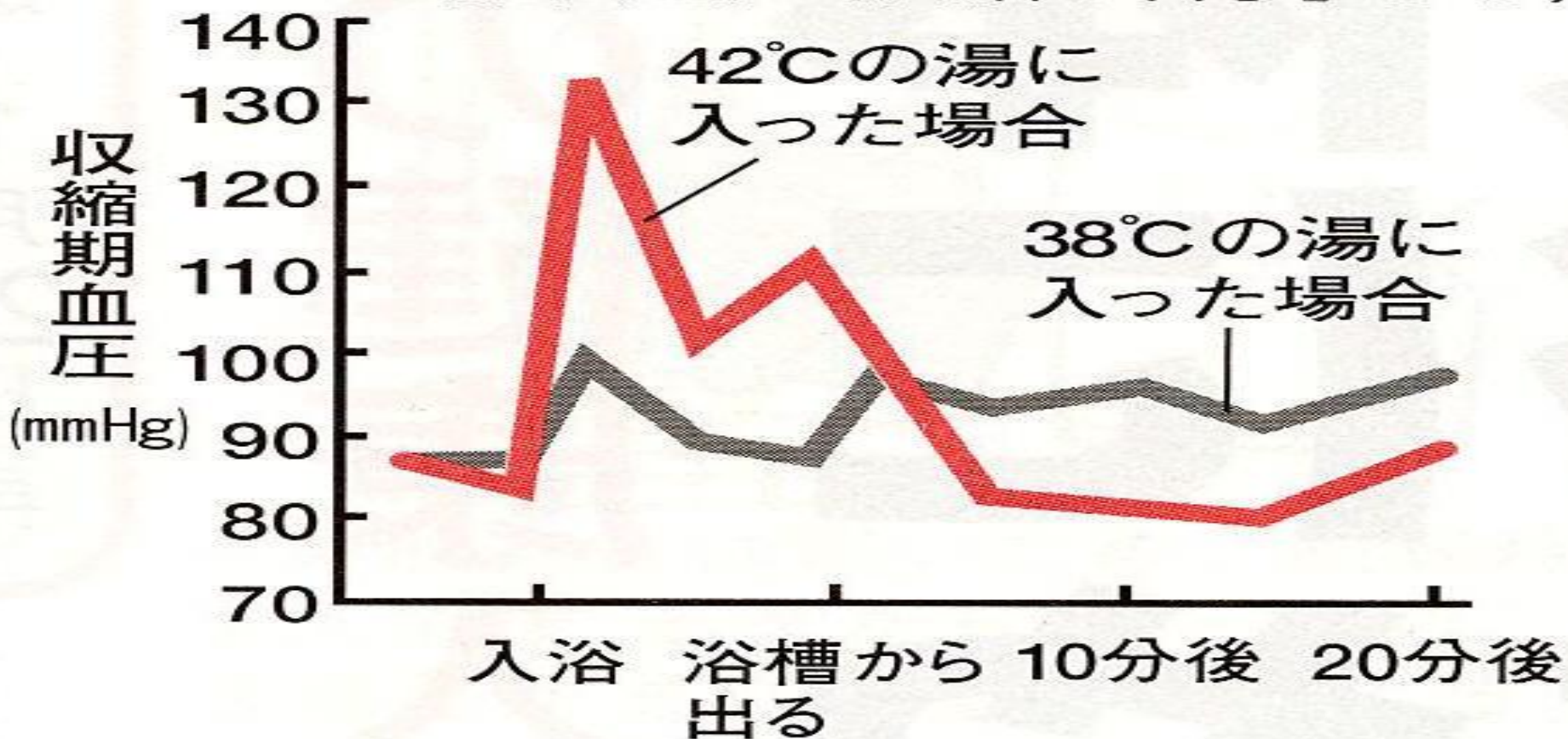
死亡者数



入浴中の死亡者数は、**42～43°C**の熱いお湯につかっている場合に、多く見られる。お湯の温度は38～40°C程度にするのが理想。

●湯の温度と血圧の変化

(植田理彦『入浴の科学』より)



42°Cの熱い湯につかった場合、血圧の変動が激しい。一方、38°Cのぬるめの湯につかった場合は、血圧の変動が少ない。

入浴後の血液ドロドロ度



熱い風呂に入ると・・・

● **血圧上昇**



● **大量の発汗** → **血液ドロドロ**

●図1 入浴時の血圧・脈拍の変動および心電図異常と脳心事故



入浴前・立位 全身浴 浴槽から上がる 出浴直後・立位

*コントロール比較的容易 **予知困難

自律神経の働き



交感神経が優位

心身を**興奮**させる

- 血圧上昇
- 発汗促進
- 脈拍促進
- 胃腸の働き低下



副交感神経が優位

心身を**鎮静**させる

- 血圧下降
- 発汗抑制
- 脈拍抑制
- 胃腸の働き活発



自律神経には、交感神経と副交感神経がある。前者は、体内のエネルギーを発散させる方向に働き、後者はエネルギーを蓄える方向に働く。両者が自動的に切り替わり、バランスよく働いて、体内の生命活動を維持している。

心とからだにありがたい入浴効果

●温熱

水温が高い高温浴(42度以上):

熱い湯による刺激で交感神経が興奮して血管を収縮させ、
血圧が急激に上がってしまいます。

高血圧症や動脈硬化の方、ご高齢者では
高温浴は避けなければなりません。

入浴によるマイナス効果を防ぐ一番いい入浴スタイルは、
38~40度前後の微温浴(ぬるめの湯)です。

副交感神経を刺激し、心身のリラックスをもたらすばかりか、
血液のめぐりを良くし、筋肉をほぐし、疲れも回復させます。

副交感神経が
優位になると...

交感神経が
優位になると...

唾液が増える

だえき
唾液が減る

血圧が下がる

血圧が上がる

心拍数が減少する

鳥肌が立つ

胃腸の活動が
活発になる

心拍数が増す

消化液の
分泌量が増える

胃腸の働きが
鈍くなる

血管が拡張する

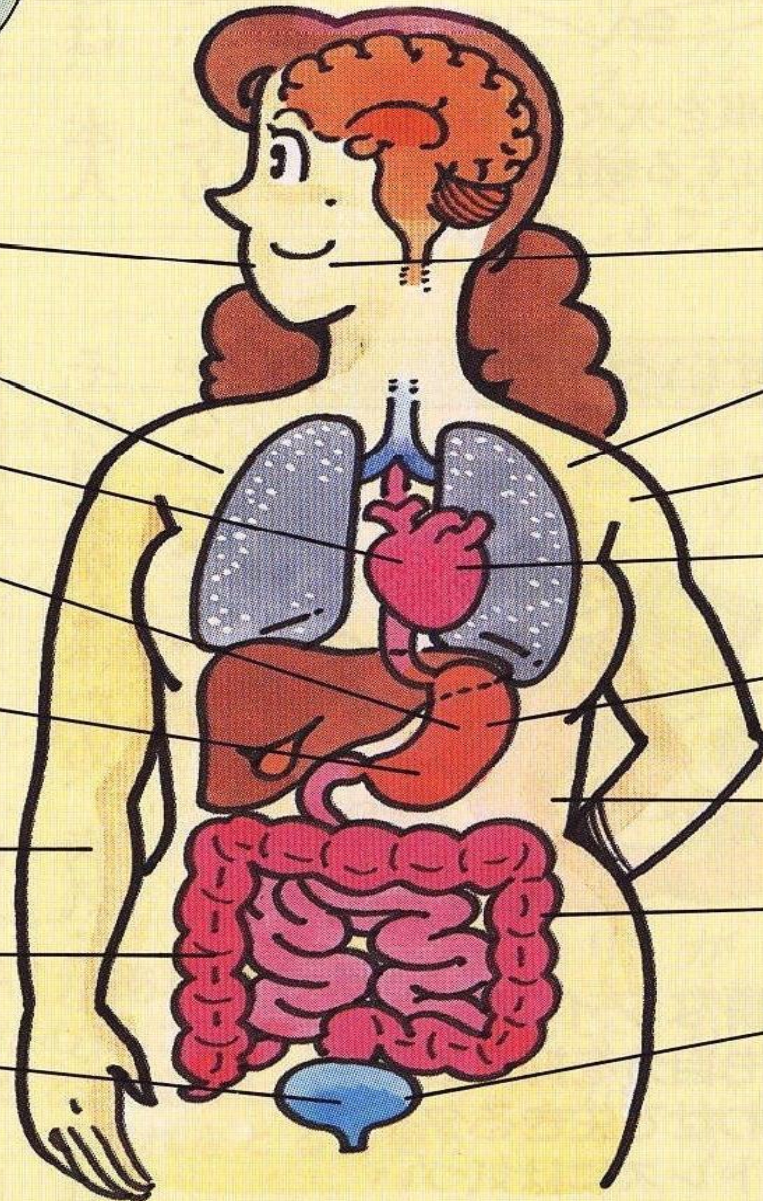
血管が収縮する

消化が促進される

消化が鈍くなる

尿が出やすくなる

尿が出にくくなる



心とからだにありがたい入浴効果

● 静水圧（浴槽の中でからだにかかる水圧のこと）

水圧によって心肺機能が影響を受けます。

呼吸回数が増加します。

足に溜まっていた血液やリンパ液が

心臓のほうに押し戻され、心臓の働きが活発になります。

お湯から上がると静水圧がなくなります。

その反動で血液がからだの隅々まで流れ、

全身の血行がよくなり、からだがじわじわ温まります。

＜心肺機能が弱っている方、高血圧患者の方など＞

熱い湯に首までどっぷり浸かる全身浴や、

いきなりお湯に浸かることは避け、

入浴前に湯かぶりして入浴するようにします。

☆最も理想的な入浴法:

「熱いお湯・長時間・肩までどっぷり浸かる」の**逆**の入浴法。

試す価値あり。理想的な「半身浴」。



「半身浴」

ぬるめの湯で心臓の下、つまりみぞおちぐらいまでの水位で、
胸元や額や鼻の頭に汗が出るまで浸かる入浴法。

心とからだは「休息モード」にゆっくりと導かれ、

心身のリラックスや疲れや不眠症の解消、冷え性、足のむくみ、腰痛などに効果的だといわれています。

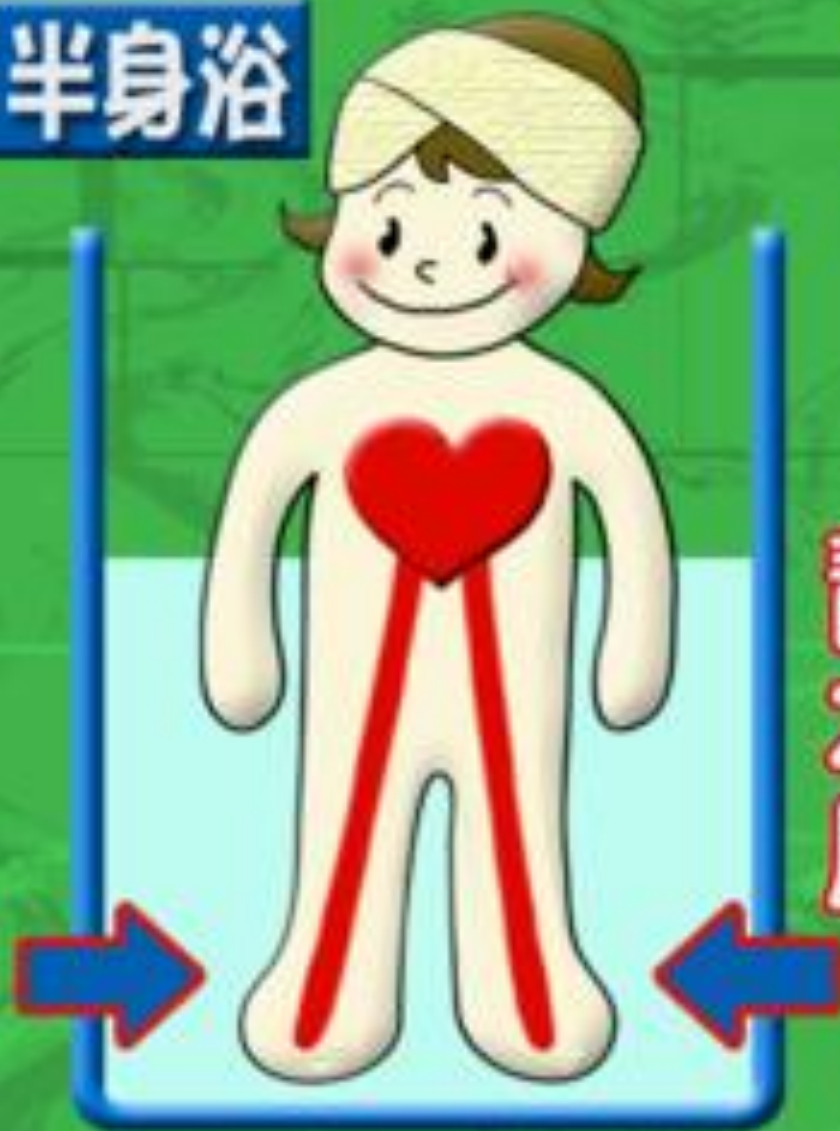
半身浴

湯の量は
心臓より下

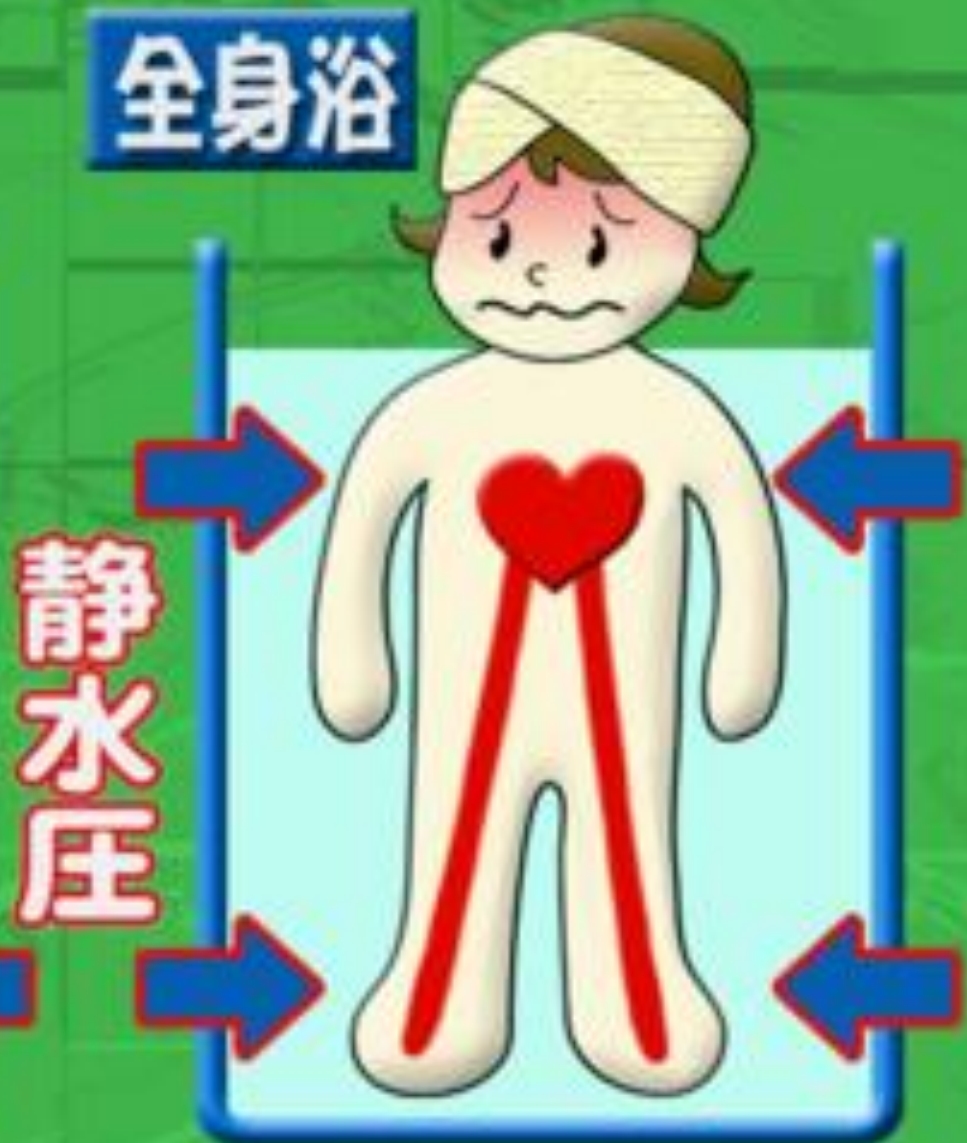


半身浴と全身浴

半身浴

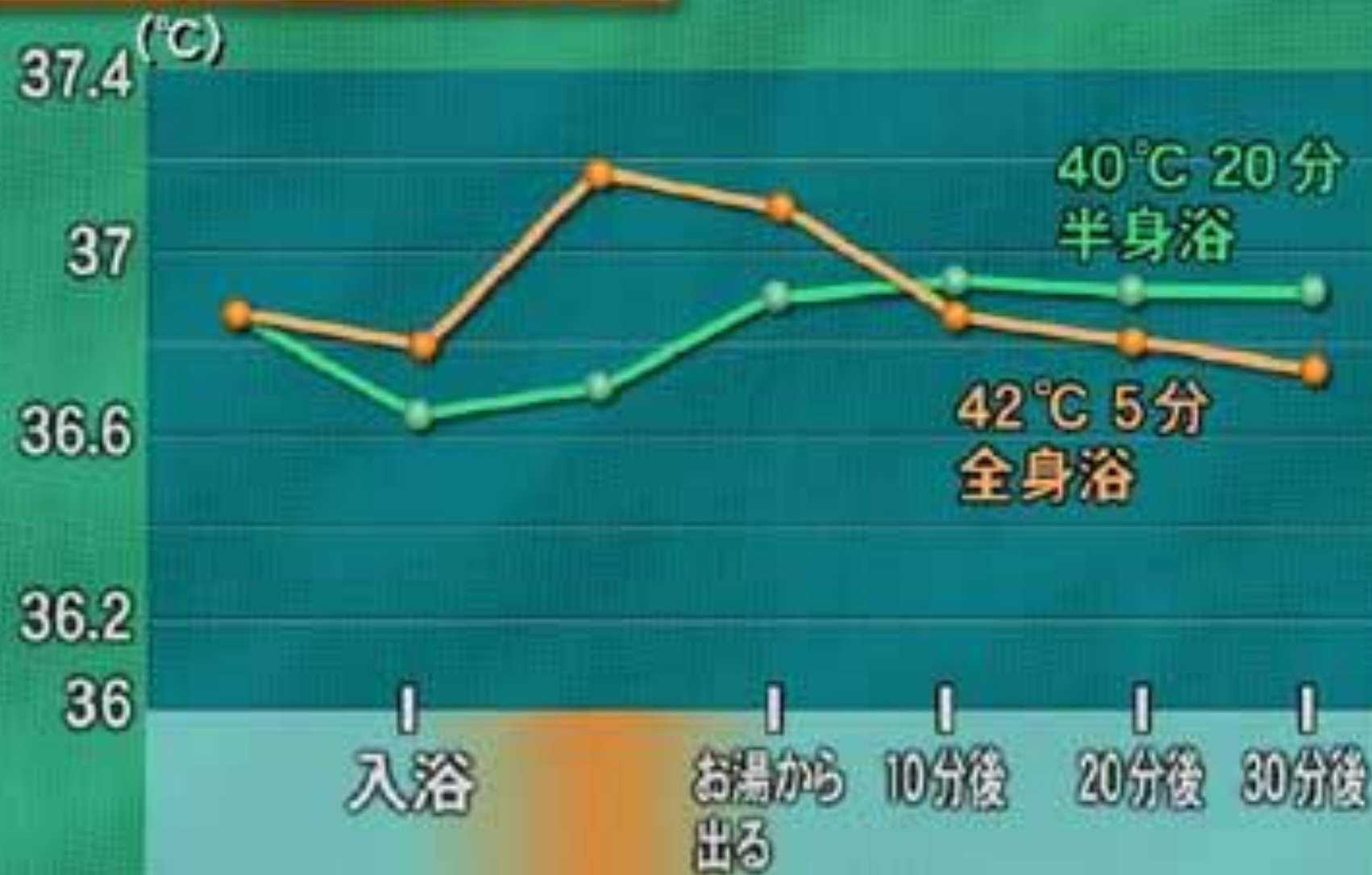


全身浴



静水圧

体温の変化



入浴の際、心がけたい主な注意点

- 家族の知らない間に、一人で入浴することが一番危険です。高齢者に限らず、お風呂に入る時は、家族に一声かけてから入浴するようにしましょう。
- 脱衣場と浴室の温度差が極端にならないように工夫します。特に冬場はご注意ください。
- 入浴する前に、浴室を温めておくことをおすすめします。風呂蓋をしなくて給湯するのもひとつの方法です。
- 入浴する前に、コップに1杯の水をとりましょう。

■ 入浴前に家族にひと声



入浴前に、家族に入浴することを知らせておく。もし入浴時間が長ければ、事故が起こっていないかどうか、見に来てもらうようにし、事故を未然に防ぐ。

■ 脱衣室を温かくする



冬の脱衣室は寒いいため、脱衣時や入浴後、浴室から出たときに、温度差があり血圧が上昇する。あらかじめ暖房を入れるなどして、脱衣室を温かくする。

■ 浴室を温かくする



脱衣室同様、浴室の温度も低い。入浴する前にシャワーを出しておいたり、浴槽のふたをあけておくなどして、浴室を温めておくとよい。

■ かけ湯をしてから入る



浴槽に入る前には、お湯を体に少しずつかけたり、シャワーを浴びたりして、浴槽のお湯の温度に体を慣らしていく。それにより、浴槽につかった直後の急激な血圧上昇を防ぐ。

入浴の際、心がけたい主な注意点

- 冬場の熱いお風呂と長湯は避けます。

湯温は低めの38～40度ぐらい。

長くても20分が限度。

※1回の入浴(15分)で、千メートルを走ったぐらいのエネルギーを消耗することになります。長湯は、かえってぐったり疲れます。

※熱めにゆっくりの長湯はからだをシンから温めてくれますが、体温が上がります。

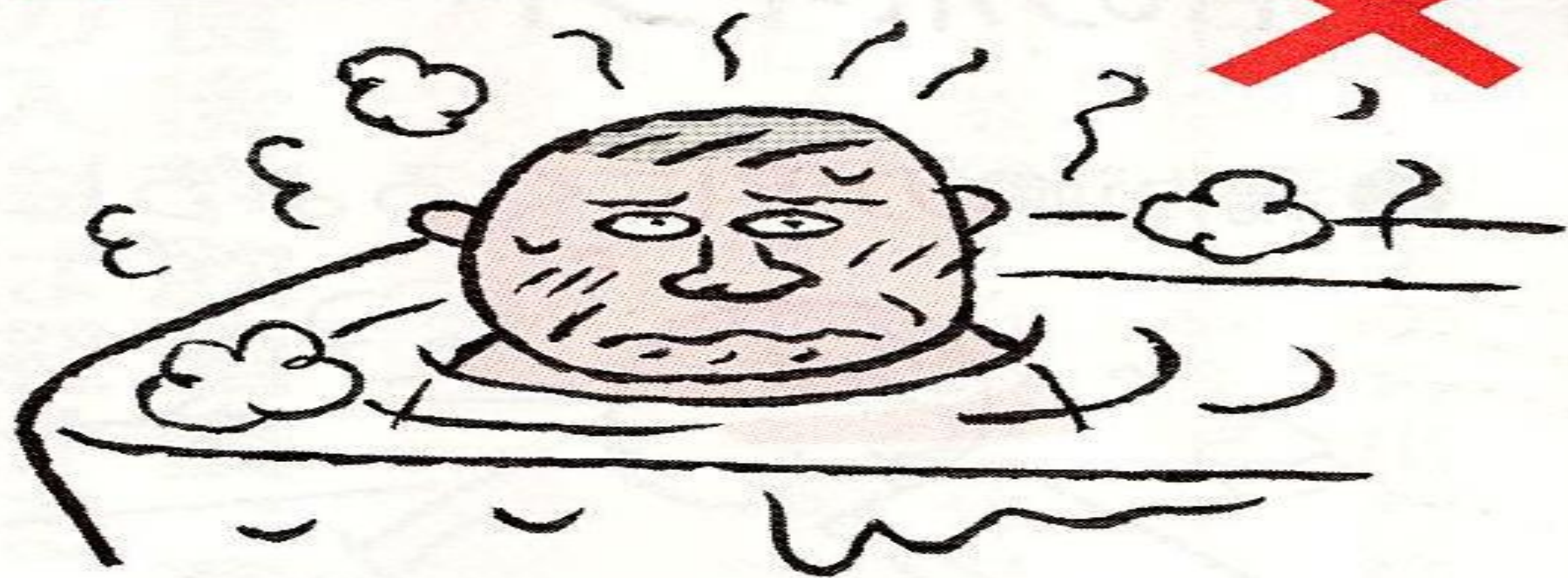
長湯は、血圧が下がって起こる熱中症の一種の症状である意識障害の引き金にもなります。

■ 熱い湯を避ける



42℃以上の熱い湯では、死亡事故の起こる割合が高くなる。また、湯が熱いと、脱衣室や浴室との温度差が開き、血圧の変動の原因となる。お湯の温度は38～40℃が理想。

■ 半身浴がよい



肩までお湯に入ると、心臓や肺に水圧がかかり、負担となるため、胸の下までお湯に入る「半身浴」がよい。湯量が少ないので、入浴中に意識障害が起きても、溺れる心配が少ない。

風呂上がりのサイン



汗のかけはじめ

入浴の際、心がけたい主な注意点

- 湯上がりに冷や水を浴びるのは避けましょう。



※入浴の最後の仕上げに冷や水を浴びる方がいますが、血圧が急激に上昇し、脳卒中などの引き金にならないとも限りません。「年寄りの冷や水」はもちろん、若い人も避けたい「冷や水」です。

どうしても、冷や水をかけないと気分がシャキッとしないという方は、冷たい水を膝下にかける程度に止めておきましょう。

入浴の際、心がけたい主な注意点

●皮膚が過敏になっている高齢者には、人が入るにしたがってお湯がやわらかくなる二番湯以降の入浴をすすめてみましょう。

※お年寄りには敬意を表して、ついつい一番先に入ってもらう「さら湯」を勧めがちですが、さら湯には酸素が多く含まれているため、刺激が強い状態になっています。それに、新しいお湯は、からだのナトリウム分や脂肪を吸収するため、かえって疲れやすくなるといわれています。

入浴の際、心がけたい主な注意点

●もしもの時の安全対策のために、浴槽は余り深くない浴槽で、しかも、もしもの転倒時の傷害予防のために浴槽回りに手すりを付け、浴室に使うガラスは安全ガラスを使用しましょう。さらに、浴室で立ったり座ったりするそばの壁に手すりがあれば、なお安心です。

●ジェット噴流バスを使用の家庭、とくにお子さんが入浴する際は取り扱いにご注意を。子どもを中心に「髪の毛が吸い込まれる」「足などからだが吸込み口に吸着する」などの心配があります。現実に子どもが死亡するという事故も起きています。子どもの入浴時には、必ずジェット噴流機能が作動しないようにしておくことが、原則です。

温泉を出た後の注意点

◆「水分の補給」

入浴中には約300ccもの汗をかくため、血液濃度が濃くなる。最悪の場合、心筋梗塞を引き起こす可能性もある。

入浴後はコップ1～2杯程度の水分を摂ると良い。

◆「食事」

入浴後すぐは、胃腸の働きが悪いため、食事を摂っても消化不良を起こしたり、疲労の原因となってしまう。

最低でも1時間程度休憩してから食事を摂るように心がける。

◆「アルコール」

アルコールは、血管拡張作用があるため、急激に血圧が下がったり、めまい、脳貧血を引き起こすこともある。

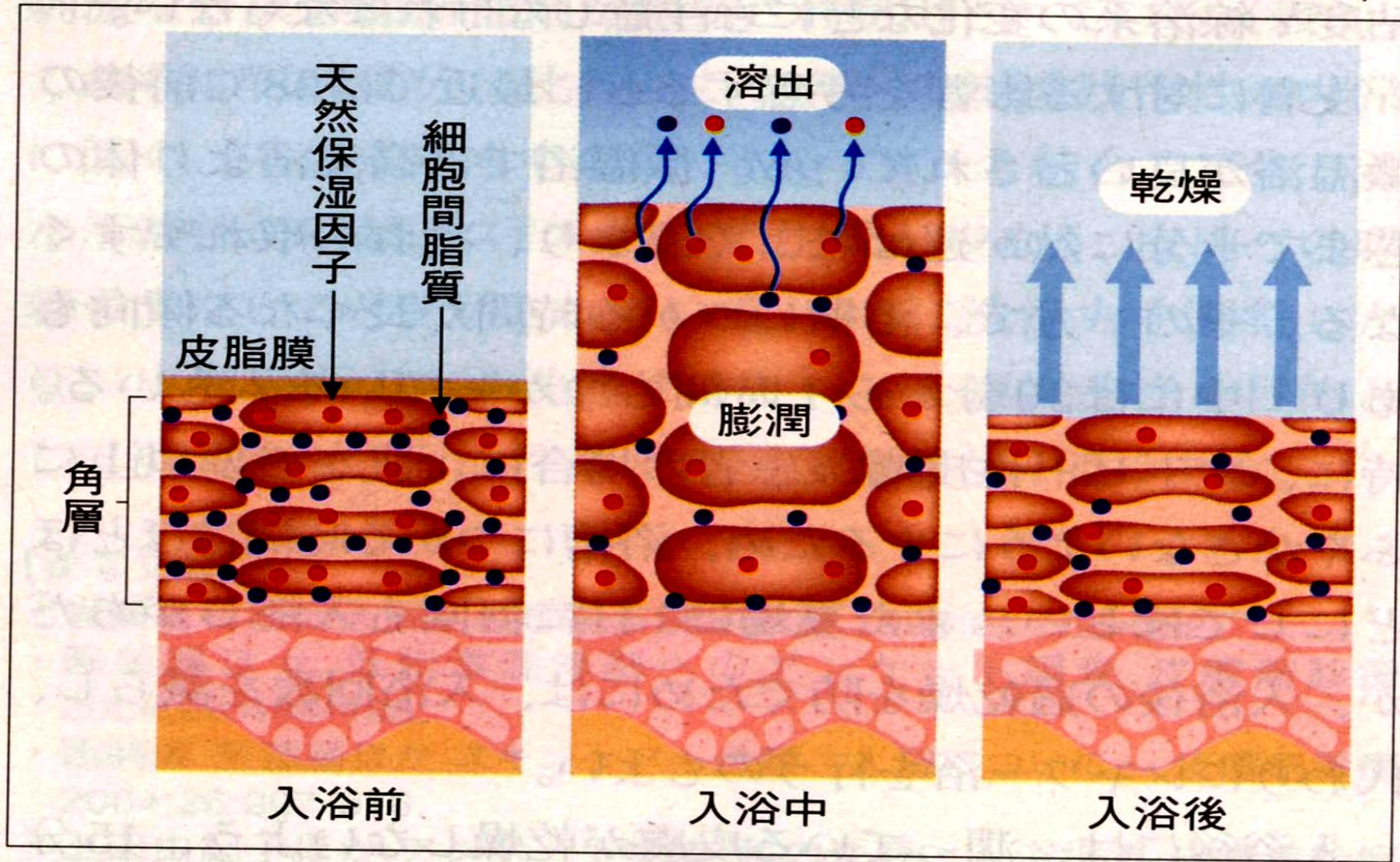
入浴後のアルコール摂取も1～2時間程度休憩をとってから。

アルコール摂取後は入浴しない。

こんな時は、入浴しないでください

- 飲酒後の入浴は絶対避けます。
食後直ぐや深夜・早朝の入浴も控えます。
- 激しいスポーツの直前と直後の入浴も控えます。
- 病気で体力が消耗している時。体調の良くない時。
- 血圧降下剤の服用は、長湯の直前・直後には避けます。
向精神薬を服用している方は、服用直後の入浴は避けます。
- 血圧の高すぎる時：
目安として、収縮期血圧が180mmHg以上の時
または、拡張期血圧が110mmHg以上の時

●図 入浴による皮膚の乾燥機構の模式図 (花王資料による)



入浴中に細胞間脂質や天然保湿因子が角層から失われることにより、入浴後、角層中の水分の急激な蒸散が起こり、皮膚が乾燥すると考えられる。

皮膚の乾燥を防ぎかゆみをおさえる

治療の基本は皮膚の乾燥化を防ぐことと、かゆみをおさえることです。高齢者は、汗と皮脂の分泌が減少し、皮膚の表面にある脂肪膜が少なくなりかゆくなるわけですから、外部から水分と脂分を補う必要があります。そのため

に現在は、尿素軟膏という尿素を含むした軟膏を入浴後に全身にぬることが多くなっています。尿素は水分と結合する力が非常に強いので、空気中の水蒸気を吸収し、これが尿素軟膏中の

脂分と結合して、人工的な脂肪膜を皮膚の表面に作ります。

しかし、キレッツが強かったり、二次的に湿疹化しているときには、副腎皮質ホルモン含有軟膏を先に使うこともあります。全身のかゆみをおさえるためには、抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤と呼ばれる薬剤の内服を併用します。

これらの薬剤は副作用もそれほど多くはなく、非常に有効なことが多いので

すが、高齢者に多い前立腺肥大症の症状を増悪することがあるので、注意が必要です。



保湿剤の使用 ワセリン 尿素軟膏など





ご清聴

有難うございました