



今回はお風呂で倒れる危険を防ぐ予防策を紹介します

ゆ〜ゆ花子のすこやかワンポイントアドバイス



気持ちがいいから、
ついついついついついってしまう
長風呂に注意!!

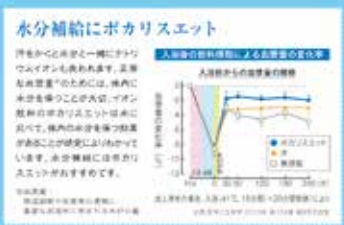
「大丈夫ですか?」気づいたら肩やほっぺをペチペチとたたかれたり。「立ち上がった瞬間目の前が真っ暗に:」座り込んでいたら大丈夫ですか?と声をかけられたり。花子も似たような経験があります。皆さんはいかがでしょう?これからの季節、そんなに長時間浸かっていたつもりがなくてもこのような症状を起こすかもしれません。

お風呂でのぼせるって?

お風呂やサウナで、顔がほてり心臓がドキドキしてしまった経験は?長い間お湯に浸かっていると体温が上昇します。そして

3つの約束

1. 入浴前後に水分補給をしましょう。
入浴中は想像以上に水分が失われます。
2. 熱いお湯に長時間浸からない
熱いお湯に入る時は短時間の入浴を中心に行うようにします。
3. いきなりお湯に浸からない
熱いお湯にいきなり入ると、急な体温変化のし方で体調不良が起こりやすくなります。



Otsuka 温浴振興協会 温浴振興協会は、「フロア」を応援します。

のぼせを防ぐ3つの約束

① 入浴前に水分補給、入浴後にも水分補給をしましょう。

入浴中は約800mlもの水分が失われます。太郎さんのように「お風呂上がりの水分補給はビールでOK」はだめですよ。水分と同時にイオンも失われるから真水よりイオン水がおススメです。

② 熱いお湯には長時間浸からない。

熱いお湯に入る時は短時間の入浴を心がけましょう。これからの季節寒いからといって熱いお湯に長時間は要注意!もちろん飲酒後は絶対にダメ。アルコールは脱水症状を引き起こす原因

体温の調節機能が働くことで発汗し活発な血液循環が行われます。それにより心拍数や血圧が上昇し、温かい血液が脳内を巡る事でのぼせてしまうそうです。

にもなるのです。

③ いきなりお湯には浸からない。

熱いお湯にいきなり入ると、急な体温や血圧上昇で体調不良が起こりやすくなります。湯船に入る前のかげ湯は体の汚れを落とすマナーだけではありません。急な温度変化でおこる血圧の急上昇防止の意味もあるんです。手足の先から体までたっぷりお湯をかけましょう。覚えておいてください。

汗をかいたら一休み♪も大事です。もしぐったりしている人がいたら、いきなりほっぺをペチペチたく前に「大丈夫ですか?」と優しく声をかけてあげてくださいね。

のぼせた時の対処法

- ① 立ち上がる時はゆっくりと
- ② 頭をぬれタオルで冷やす

お風呂でタオルを頭にのせるのもちゃんと意味があるんだね♪次郎はタオルの置き場がないからのせてるんだと思ってた(笑) 恥ずかしい~



これからの季節はこれらことに注意しながら楽しい7口充を!!