

体調に合わせ寒さ対策を

寒さが続く中、浴室でのヒートショック防止など、高齢者の健康対策が呼びかけられている。入浴時以外の脱水症状のリスクもあるが、注意してばかりでは縮こまってしまいそう。冬を乗り越え、春を元気に迎える備えだと思えば前向きになれるかもしれない。暖かい季節を待つ時期に気を付けたい点をまとめた。

外に出る時は冷え込む時間を避ける

ストレッチなど準備運動で体を十分に温めてから

冬は水分不足に気付きにくい。こまめな水分補給を

汗をかいた場合は体を冷やさないよう拭き取る

※健康長寿ネットの「冬の寒い時の運動の注意点」から

ここに注意

春に備える冬の運動

入浴時の脱水 気を付けて

「お風呂場が寒くても我慢」「湯船から出るとき立ちくらみがある」。こんな経験はないだろうか。入浴は冬の楽しみだが、暖かい部屋から寒い脱衣所に入るなど急な気温変化で血圧が乱高下して起こるヒートショックには、心筋梗塞や脳出血の恐れが指摘されている。

早坂信哉東京都市大教授が監修し、ガス機器大手のリンナイが公表しているヒートショック診断テストは、「お風呂に入る前より出た後に水分を取る」「食後すぐにお風呂に入る」など10項目について、五つ以上

※リンナイによる

ヒートショック診断テスト

☒ 5項目以上当てはまると「ヒートショック予備軍」

- ☐ お風呂に入る前より出た後に水分を取る
- ☐ 家族に声をかけずにお風呂に入る
- ☐ お風呂場が寒くても我慢する
- ☐ 入浴したらすぐに湯船につかる
- ☐ あつあつの湯船につかる
- ☐ 湯船から出るとき立ちくらみすることがある
- ☐ 湯を張るときは湯船にふたをする
- ☐ 汗をかき始めてからもしばらく湯船につかり続ける
- ☐ 食後すぐにお風呂に入る
- ☐ 発熱して37.5℃以上の熱がある場合でもお風呂に入ることがある

(監修：早坂信哉東京都市大教授)



運動する高齢者

当てはまる人は「ヒートショック予備軍」と判定する。同社が2024年10月に全国の20～60代の計2350人にテストを実施したところ、予備軍は全体の41%

だった。都道府県別では1位が新潟、岐阜両県の56%。2位は福島県(54%)で、少なかったのは28%の滋賀県、30%の静岡、和歌山両県といった結果が出た。

「4割の方が『予備軍』として危険な入浴法をしていた。まだまだ多い」と早坂教授。「温度差の大きい日本の住宅事情を考えると、冬は全国でヒートショックの可能性があると警鐘を鳴らす。

消費者庁は高齢者の入浴中の事故防止について「前もって脱衣所や浴室を暖める」「浴槽から急に立ち上がらない」「浴槽の中で意識がもうろうとしたら湯を抜く」などと呼びかけている。

入浴時以外にも注意が必要だ。冬は空気の乾燥や室内の暖房によって、夏と同様に脱水症状を起こしやすい。各地の自治体や医療機関などが注意を促している。

高知県立大健康長寿研究センターは、脱水の原因や予防法についてやさしく解説する動画をインターネットで公開。「尿の量が減ることや、元気がない、頭が痛いなども脱水の症状かもしれない」として①起きた時、寝る前など定期的に水分をとる②3食きちんと食べる③おやつに水分が多い果物やゼリーを」と対策を示す。

寒いと体を動かすのがおっくうだが、春になって活動しやすいよう体力を養っては？ 長寿科学振興財団は運営する健康長寿ネット上で「外に出る時は冷え込む時間を避ける」「準備運動をしっかりと」「体を冷やさないうつ、汗をかいたらこまめに拭き取る」などとアドバイスしている。

体調に合わせた準備をしておけば、春の柔らかな日差しが楽しめる。