

"すぐに出来るお風呂場の寒さ解決法"

「ヒートショック」という言葉があります。ヒートショックとは、急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。入浴中に亡くなるのは全国で年間約1万4000人と推測されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

日本の浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。

血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。ヒートショックの予防のため、浴室、脱衣所やトイレを暖めましょう。

あったかいお風呂は一日の終わりのホッと至福なひととき…ですが、お湯に浸かるまでが寒いですよね。脱衣所で服を脱ぐときからもう寒い。バスルームに足を踏み入れたら床が冷たい…バスルーム自体が寒い。

お風呂場の寒さ、高齢者でなくとも要注意です。ここで対策をいくつかご紹介致します。簡単に実践できるものばかりですので、是非、参考になさってください。

1・高齢者は日がある内に入浴を！

ヒートショックを防ぐには、極端に寒い場所で身体を晒さないことが重要。寒いお風呂で気を失って溺れてしまう事故は高齢者に多く、やはり12月から2月の寒い時季に頻発します。冬場とはいえ、日中の日射しがある時間はまだ過ごしやすいものです。そこで日が沈むと一気に冷えてきますので、その前に入浴を済ませておくのも一つの手段。それが厳しいならば、高齢者はせめて風呂場が冷たい一番風呂は避けるようにしましょう

2・バスタブの蓋をせずに湯を沸かす！

入浴のタイミングでバスルームをある程度温めておくのなら、もっとも手軽な方法は湯を沸かす際に蓋をせずに沸かすことです。蓋をして沸かすよりも時間はかかりますし、ガス代もやや増えますが、それでも寒さと引き換えの必要経費だと思えば安いものでしょう。給湯式のバスタブの場合も、熱い湯（50度くらい）を張ります。入浴するまで蓋をせずに、温かい蒸気がバスルームを循環するようにします。入浴するタイミングで湯温を見て、熱ければ水で薄めましょう。やけどしないためにも水温計があると便利です。

3・入浴前に壁にシャワー！

蓋をせずに湯を沸かすのはちょっと…という人にオススメなのは、入浴する前にまだ服を着た状態でバスルームに入り、シャワーを使って湯を壁に流す方法です。湯温は熱めで、バスルームの冷えた四方の壁を湯を流すことで温めます。ほどよく湯気がバスルーム全体に行き渡って室温が上がればOK。あとは入浴するのみ。時間が経つとまた室温が下がりますので、早めに入浴を。入浴後に壁の水分をふき取るひと手間をかけてやると、カビ防止になります。

4・窓は閉める、換気扇は消す！

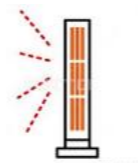
基本中の基本ですが、外の冷気をバスルームに入れてしまっただけでは何の意味もありません。窓は閉めて、換気扇はOFFにしましょう。窓開けと換気扇の運転はその日の家族全員の入浴が終わってからにします。

5・浴室暖房があれば迷わず使用。

浴室乾燥システムや浴室暖房が設置されているのなら、入浴15分くらい前からスイッチをオンにしておきましょう。タイマー運転にしておくこと消し忘れを防ぐことができます。

6・脱衣所にハロゲンヒーターを。

服を脱いだ瞬間から寒いという状況も解消しましょう。脱衣所の寒さ対策です。服を脱ぐ時間と入浴後に身体を拭く時間という短時間だけ温めれば良いので、即暖性に富んだ器具を使用するのがベター。お薦めはハロゲンヒーターです。一方向のみの温暖効果しかないので脱衣所全体を温めることはできませんが、即効で温かくなるのでヒーターの前で服を脱いで、ヒーターを点けたまま入浴し、入浴後、温まった脱衣所のヒーターの前で身体を拭けば問題なし。とはいえ、脱衣所の中をすきま風が駆け抜けるとそれだけで寒いものです。窓は閉め、戸も確実に閉めておきましょう。



福岡市中央区天神の警固神社境内にも足湯が



皆様は、時々福岡市内にお出かけになられますか？

私も、ネットの情報で知ったので行ったことはないのですが、福岡市の中央にある三越デパートや岩田屋さんのすぐ近く警固神社はご存知ですか？何と、その警固神社の境内に”足湯”があるらしいのです。情報に依りますと、2012年3月に出来た様です。西鉄福岡駅から徒歩3分ほどの好立地でお買い物に歩き疲れたり、自然を感じながらのんびりお友達やご夫婦で、立ち寄ってみられ手は如何でしょうか？「靴と靴下を脱ぎ、スラックスを膝までまくっていざ入浴。水温は40℃から42℃程度で「それほど熱くは感じず、ちょうど良い」らしい。

足湯は心臓への負担がなく、長湯ができます。足の血行をよくすると全身の血行がよくなるので、じっくり足浴をするのは健康的」とのこと。足湯で気になるのは——そう、水虫。神社のご担当者さんに尋ねると「水虫の人が利用したかどうか分からないので注意が必要です」とした一方で「意外と感染力は弱いので、足湯の後、24時間以内に自宅や宿で洗い流すことが大切」とアドバイスをもらいました。ところで警固神社の足湯ですが、浄水装置の製造を行う株式会社クリスター（福岡市博多区博多駅前）が寄付したもので、抗菌力があるらしく、そこまで心配する必要はないのかもしれませんが。フィルターも月に一度交換されているとか。定員は8人で、利用は無料。午前9時から午後4時まで。ただし賽銭箱が置いてあるので、気持ちくらは入れておきましょう。タオルは社務所にて100円で販売しているので手ぶらでも問題ありません。是非、お近くへ行かれる際にはお試しください。

警固神社

福岡市中央区天神2-2-20

入浴時間：午前9時から午後4時まで

入浴料：無料



和風お粥

材料（4人分）

- ・大根 与本 ・だし汁 5カップ
- ・にんじん 1本 ・みそ 大さじ3
- ・ごぼう 1本 ・バター 15g
- ・れんこん 与本 ・黒こしょう 少々
- ・かぶ 4個 ・ねぎ 少々

①大根とにんじんは大きめの乱切りにする。れんこんも大きめの乱切りにして、酢水にさらす。かぶは茎を少し残して縦半分に切る。ごぼうは5cmの長さに切る。

②鍋にだし汁と※を入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、ふたをして約25分煮る。かぶを加え、やわらかくなるまで煮る。

③②にみそを溶きいれ、バターを加え、ねぎをちらし、黒こしょうをふる。



Health Point...

*大根*のどの痛みにも効果あり。また、消化促進や余分な塩分の排出、便秘にも効果ありなのでおなかスッキリ！

