

### Q33. 入浴時の注意点について教えてください。

A. 当院の患者様でも、入浴中や入浴後に体調不良を起こす方がしばしばあり、時には救急車のお世話になる事もあります。



#### 1. 特に注意していただきたい事

1) 透析後は血圧が変動しやすいため、透析後の入浴は危険です。

入浴は透析のない日にしましょう。

2) 家の中に誰かがいる時に、入浴しましょう。

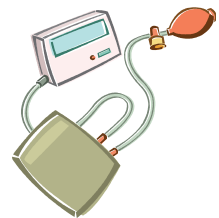
一人きりの入浴は何か異常のあった時に、適切な対応ができないため、大変危険です。

#### 御家族の方へ

高齢者や持病のある人が入浴する際には、風呂場で音がしているか、などの注意を払い、時々声をかけたり、こまめに様子を見るように日頃から心がけて下さい。

#### 2. 血圧が高目の人は、入浴前に血圧測定する習慣をつけましょう。

血圧がいつもよりかなり高い（あるいは低い）場合や、体調がすぐれない時などは無理せずに入浴を控えましょう。



#### 3. 特に起床後しばらくの間は、入浴は控えましょう。

血圧が高目の人などは、朝の起床後は特に血圧が上がりやすくなります。

午前中に入浴される場合は、朝食を摂り、少なくとも一時間程度は休んでからにしましょう。

#### 4. むるめのお湯（40℃以下【38℃～39℃が最適】）を守りましょう。

41℃以上の熱い湯につかると、血圧が急上昇して、その後急降下します。首までつからず、胸くらいまでにする方が心臓に負担がかかりません。水圧の影響から、特に一気に肩までつかるのは要注意です。



#### 5. 長風呂は避けましょう。

体力を消耗します。入浴時間は10分程度にしましょう。

#### 6. 入浴前と入浴後の水分補給を心がけましょう。

入浴中の発汗による脱水予防の為、入浴の前と後に、それぞれコップ一杯程度の水分を補給するのが大切ですが、飲み過ぎには注意して下さい。

#### 7. その他

1) 気温の低い時期には、浴室はもちろんのこと脱衣所も暖めておき、急激な温度変化を避けましょう。（入浴前に、浴室の床・壁にシャワーの湯をかけておく。浴槽のフタをはずしておく。浴室暖房や、脱衣所にも暖房器具を設置する、などの対策をとりましょう）

2) 外気温と湿度が上がると室内でも熱中症を起こすことがあります。入浴時も、熱い湯や長風呂をすると起こりやすくなります。換気にも気をつけましょう。

3) お風呂上がりは、水分をすぐに拭き取り服を着て湯冷めを防ぎましょう。

4) 皮膚の乾燥がひどく、かゆみのある方は、入浴後に保湿ローションやクリームを使うと効果的です。

看護師