

# 高齢者における入浴時の注意点

統計局発表の「人口推計 2024年（令和6年）1月報」では、2024年1月1日時点の概算人口は1億2409万人で、65歳以下の割合は70.9%、65歳以上は29.2%となっています。高齢者人口は2040年頃がピークと見込まれており、これからさらに訪問入浴介護のニーズが高まってくることが予想されます。医療と介護の連携が求められていく中で、入浴が人体に及ぼす影響について取りまとめました。

## ①居室の温度管理について

冬場の入浴時は、寒冷刺激により血圧が上昇しやすい状態です。冬は脱衣によって血圧の上昇を招きま

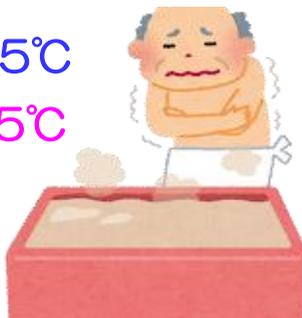


### 入浴時の寒暖差の例

お部屋の温度が5℃

お湯の温度が45℃

の場合…



寒暖の差は40℃となり、  
身体への負担が大きくなります。

お部屋の温度が25℃

お湯の温度が38℃の場合…



寒暖の差は13℃と  
身体への負担が少なくなります。

## ②高温浴に注意



### 42℃以上の高温浴は血液粘度の上昇が起こる

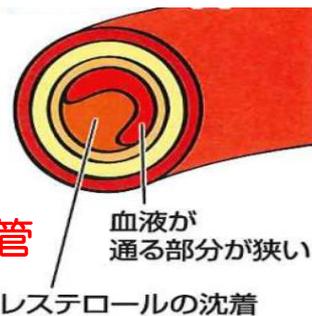
42℃以上の高温浴では、血液粘度の上昇が起こりますが、38℃の微温浴では血液粘度の上昇はほとんど起こりません。血液粘度が上昇すると、血栓ができやすくなりますので、42℃以上の高温浴は避けるように心掛けましょう。

また、42℃以上の高温浴は血小板の凝集能力が強くなり亢進傾向となり血栓が出来やすくなります。

動脈硬化が進行している高齢者や、心筋梗塞や脳梗塞などの血栓系の疾患には十分に注意が必要です。



### 動脈硬化を 起こした血管



水分補給は入浴で失われた体内の水分を補います。また、入浴前に補給することで、血液粘度の上昇を和らげる効果もあります。入浴前後には必ず水分の補給を行いましょう。