

# 老年人之溫泉活用

三總北投分院 家庭醫學科主任

陳家勉 醫師

依國際定義，將 65 歲以上人口數占總人口數比率達到 7%、14%及 20%，分別稱之為高齡化社會、高齡社會及超高齡社會，而臺灣早在西元 1993 年便已邁入高齡化社會，而國家發展委員會則是推估臺灣將於西元 2025 年邁入超高齡社會。

老年人與年輕人的健康狀況相距甚遠，隨著年齡的增長，人體的各個器官也趨於衰退-對於溫度的敏感度變差、動作也不敏捷，尤其是罹患中風、糖尿病及失智症等慢性疾病的年長者。此外，一般老年人常見的身體狀況還包括罹患多種慢性疾病、平衡感鈍化、視力及聽力變差、較容易脫水等，所以，對於這些身體異樣的年長者是需付出較多的心力來關懷與照護。

高齡者們於入浴前，除了先要確定一些身體的健康狀況是否違和(如體溫、血壓、心跳及呼吸等生命跡象是否穩定)外，而在安全的入浴方面，還需注意：避免於激烈運動、用餐、飲酒後立即泡湯與不要深夜、清晨時入浴，要提高更衣室及浴室裡的溫度並縮小兩室間的溫差(天寒地凍時並不適合於室外浴場中泡湯!)。此外，為了不受到冰冷的衛浴環境刺激，所以，也儘量避免率先(第一位)入浴，最好是有前一位家人或是湯客用過、浴室暖了場之後再行入浴；入浴前後記得要補充水分，不要讓長輩單獨泡湯，請他們於入、出浴時告知家人一聲。

浴室內之光線要充足並設有防滑、安全手把等設備，水溫不能過高！以  $39^{\circ}\text{C} \pm 1^{\circ}\text{C}$  為最佳，浴前最好先澆淋身體，等適應了水溫後再緩身入浴；老人家最危險的入浴時段是最初的 2~3 分鐘，所以，也建議：入浴初之 2~3 分鐘先採對心、肺負擔較小的半身浴，而於感覺上無虞後再行全身浴。最後，浴

畢離開浴槽時要緩慢起身以防止頭暈及跌倒之意外，而身上殘留的水分也別忘了拭乾以免著涼。

已開發中國家中有著年齡結構快速高齡化的問題，人要活的老就要過得好，只講求國人“平均”壽命是較不切實際的論調，人老了卻全身是病痛，還不如用心致力於“健康”壽命(一個人死亡前扣除不健康、無法自由行動的年歲後之實際壽命-一般日常生活無虞的壽命)的延續，人雖然老了但還健康、也活得較有尊嚴 !!

高齡時代的溫泉活用早已來到，日本政府將國家高密度之天然溫泉資源與在地的行政及醫療體系做了完美結合，善用社區之力量打造出世界獨一無二結合老人長照之高齡溫泉活用體制，成功地提升年長者的醫療照護及生活品質並減少醫療費用的支出！同樣邁入高齡化社會的臺灣，隨著全民健康保險對銀髮族慢性疾病的支出日益高漲，不妨就預防保健的觀點仿照歐洲及日本之溫泉醫療與“社會保險”給付制度模式，在實證醫學的驗證下及合乎經濟成本效益分析後，將溫泉醫療納入國家的“社會”保險中，利用溫泉醫療保健之促進健康、預防醫學實效以降低高齡者醫療費用的支出。