

# 健康 ぷらざ

## 入浴中の事故

### — ヒートショックと入浴熱中症 —

指導：千葉科学大学危機管理学部保健医療学科救急救命学コース 教授 黒木 尚長

企画：  
日本医師会

No. 549

### 入浴中の事故の実際

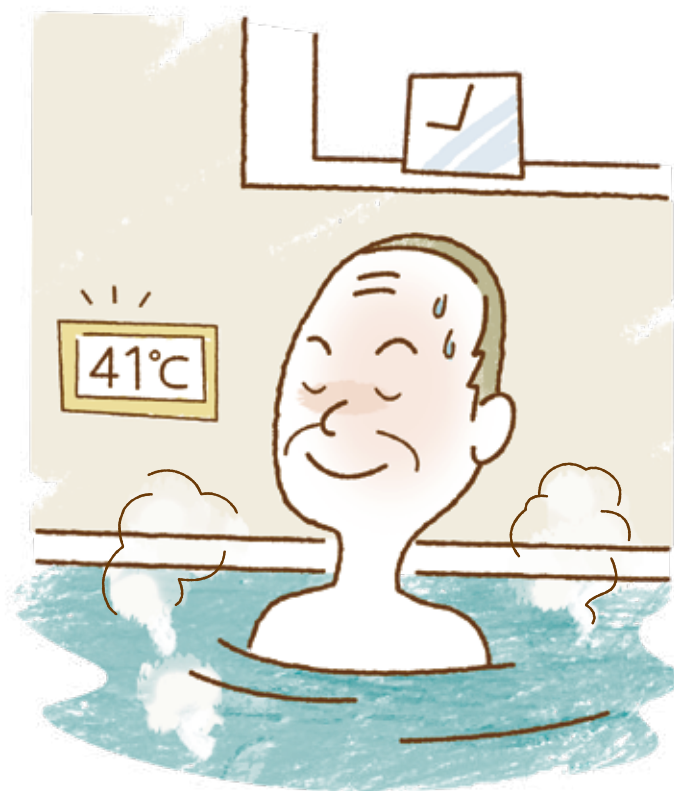
高齢者の増加に伴って、入浴中の事故は増え続けています。2013年のデータですが、全国の入浴中の急死者数は年間約19,000人と推計されています。

急激な温度変化により体がダメージを受けるヒートショックは、寒い脱衣所から急に熱い湯に入ったときに血圧が変動して心筋梗塞しんきんこうそくを起こすことがあるので、入浴事故の主な原因とされてきました。しかし高齢者の入浴事故を調査した結果では、ヒートショックは7%で、入浴熱中症が84%でした。

### 入浴熱中症に要注意

体温37℃の人が全身浴をした場合、湯温が41℃では33分で、42℃では26分で体温が40℃に達するという研究報告があります。体温が40℃を超えると熱中症の症状が出始めて、意識障害が起き、42.5℃に達すると心室細動を起こして突然死する危険性が高まります。

高齢者は熱さを感じにくく、長時間浴槽に浸かる傾向にあり、予兆なく意識障害に陥りやすいです。体格の小さな子どもや痔せた人は、体が温まりやすいので注意が必要です。飲酒後に入浴すると眠り込んでしまったり、ダイエット目的の入浴では症状をがまんしてしまい、長風呂になりやすいので大変危険です。



### 入浴中の事故を防ぐには

サウナ愛好家が、サウナ室と水風呂への入浴を繰り返す温冷交代浴によって得られる快感を「ととのう」と表現します。自律神経の働きを高める方法のひとつですが、ヒートショックと同じことです。高血圧や心臓に病気のある方には危険です。持病がなくても体調が良くないときには、サウナも入浴も控えましょう。

体温を過度に上昇させない入浴の仕方などを工夫して(表)、安全な入浴を心がけましょう。

表 入浴事故を防ぐ工夫

- 湯温を41℃以下にする。
- 浴槽につかる時間は10分以内にする。
- 浴室に時計を置く。
- 半身浴やシャワーを取り入れる。
- 入浴後の体温測定を習慣にする。
- 飲酒後に入浴しない。
- 入浴する際に同居者に一声かける。

