

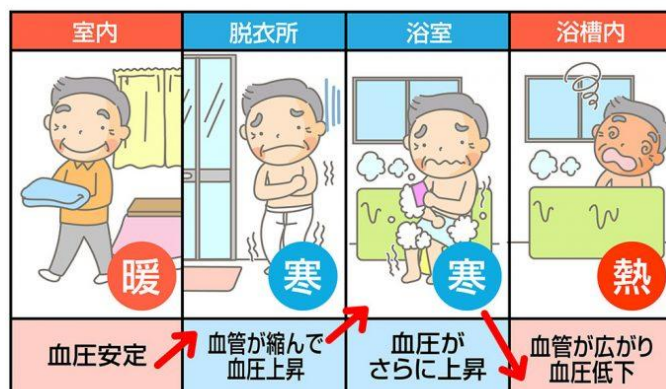
冬に多い入浴中の事故

ヒートショックにご注意を!

冬季に多い入浴中の事故。高齢者が浴槽内で意識を失って溺死するというケースが多く、2021年には4,750人に上りました。これは交通事故による高齢者の死亡者数の約2倍にあたる数字です。また2009年と比較すると、10年間ほどで約1.5倍に増加しています。

入浴中の事故を引き起こす「ヒートショック」には細心の注意が必要です。

ヒートショックが起こる仕組み



急激な温度変化が危険

寒い時期の入浴は暖かい室内から寒い脱衣所や浴室に移動したり、お湯につかったりするなど 急激な温度変化を伴います。短時間で血管が収縮・拡張を繰り返して、血圧が急上昇・急降下し、大きく変化します。これによって起きる健康被害がヒートショックです。

入浴前の病気のリスク		症状
心筋梗塞	血圧が上昇し心臓の負担が増えることで起きる	胸の痛み 冷や汗 息苦しさなど。高齢者は胸の痛みがないこともあるので注意を!
脳卒中	脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れたりする(脳出血・くも膜下出血)。	意識がはっきりしない 手足に力が入らない 言葉が出ない 視野が狭くなる めまい、ふらつきなど
不整脈	脈拍が速くなる頻脈に注意が必要	動悸 急な息切れや息苦しさなど

入浴中の病気のリスク		症状
脳貧血	脳への血流量が減少することで起きる	めまい 失神など。溺死につながることもある危険な事態

《ヒートショックを防ぐための6つのポイント》

① 脱衣所や浴室を暖める

脱衣所は、暖房器具で暖めておき、浴室は事前に浴槽のふたを開けたりシャワーでお湯張りしたりして蒸気で暖めておくといでしょう。

② 入浴前に水分補給

コップ1杯の水やスポーツドリンクなどで水分補給します。冬季は体が冷えるので長湯しがちです。気づかないうちに脱水を起こすことがあります。

食後すぐは血圧が下がりやすいため、1時間ほど空けて入浴しましょう。飲酒後の入浴は厳禁です。アルコールの作用により血圧が低下し、利尿作用により脱水が起きやすくなります。

③ 家族に一声かける

家族や同居人がいるときはひと声かけてください。一人暮らしの場合、入浴前や入浴後に家族や友人に電話やメールするのも、安全確認の1つの方法です。

④ 浴槽に入る前かけ湯

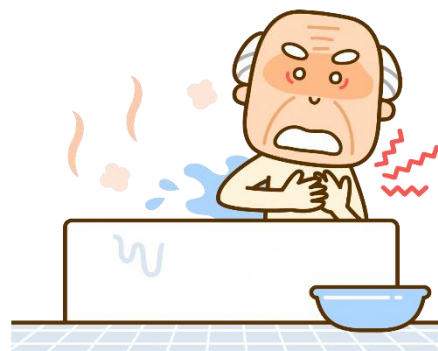
血圧の急降下を抑えることができます。心臓から遠い手先、足先などからかけ始め、ゆっくりと心臓に近い部位までかけていきます。

⑤ 入浴はほんのり汗ばむ程度に

湯温は 41℃以下にし、つかる時間は 10 分くらい、汗ばむ程度にとどめます。

⑥ 急に立ち上がらない

浴槽の縁や壁、手すりなどにつかまって体を支えながら、ゆっくり立ち上がります。



《救出するときの注意点》 浴槽でぐったりしている人を発見したら

●意識があるとき

浴槽から救出を試みます
できなければ浴槽の栓を抜きましょう

●意識がないとき

浴槽の栓を抜いて、
口から水が入らないようにします

いずれの場合も救急車を呼び、到着を待ちます。浴槽の栓を抜いたり、救出したりした後は、バスタオルなどで水分を取り、保温します。

入浴は癒しの時間ではありますが、死亡事故も多く、とくに高齢者にとっては危険なものにもなります。ヒートショックの危険を知り正しく対応することが大切です。

参考文献:きょうの健康 2025 2月号

文責:ことぶき薬局 新井