

# 入浴に関する情報（ヒートショックと入浴熱中症）

市川治療室 No.402.2022.02

今回の情報は、静岡県藤枝市の医師・三宅純一先生から頂いた情報（日本医師会発行の「健康プラザ」NO.549）」を参考にさせていただきました。

## 1・入浴中の事故

入浴中に急死された人数は2013年のデータでは、19000人と推計されています。2016年には、交通事故による死亡者数を上回り、その後も増え続けています。

入浴中の事故は気温の低い冬に多く、入浴事故の50%は12月～2月に発生しています。また、2017年には浴槽内での溺死および溺水は6091人、そのうち約90%が65歳以上の高齢者でした。

溺水…気道内に液体が入り、軌道が閉塞することによる窒息の一種  
溺死…溺水による死亡のこと

## 2・入浴中の事故の原因

### ① ヒートショック…入浴事故の約7%

急激な温度変化により身体がダメージを受けること。

例えば、寒い脱衣所から急に熱い湯に入った時に「血圧」が変動して「心筋梗塞」を起こすなど。

### ② 入浴熱中症…入浴事故の約84%

「浴室内熱中症」とも言われます。  
長湯や高温での入浴により血管が広がり血圧が低下して起きます。

体温が37度の方が全身浴をした場合  
お風呂（湯）の温度が41度では33分、42度では26分で体温が40度に達すると言われています。

体温が40度を超えると意識障害など熱中症の症状が出始めて、42.5度に達すると「心室細動」を起こして突然死するリスクが高くなります。

入浴熱中症のハイリスク要因

- ・高齢者 …熱さを感じにくい為長時間浴槽につかる傾向がある。
- ・子供や痩せた体格…体が温まりやすい。
- ・飲酒後の入浴 …入浴中に眠ることがある。
- ・ダイエット目的の入浴…症状を我慢してしまい長湯となる。

### ③ 浴室内での転倒

浴槽内で急に立ち上がろうとして転倒する事故。

### 3・その他の注意事例

#### ① サウナ

サウナを好む人は、温冷交代浴（サウナ室と水風呂への入浴を繰り返す）の気持ち良さを感じる方が多いようですが、これもヒートショックと同じことです。

高血圧や心臓に病気になる方にはリスクが高いので控えた方が良いでしょう。

### 4・入浴事故を防ぐ工夫

#### 入浴前後

・水分やスポーツドリンクの摂取・脱衣所と浴室の温度差をなくす・入浴する際に同居者に一声かける

#### 入浴中

・湯温を41度以下にする・浴槽につかる時間は10分以内にする・半身浴やシャワーを取り入れる

お風呂・銭湯・温泉、日本の文化ですね。