



東京都健康長寿医療センター研究所

高橋龍太郎 副所長

高齢化社会に伴って近年、冬場の入浴中の事故が問題視されています。「ヒートショック」と呼ばれる健康被害と対策について、高橋先生に聞きました。

急激な温度変化が引き金になって起こる健康被害のことを「ヒートショック」という通称で呼ぶケースが増えています。その中でも注意してもらいたいのが、寒い時期に集中して起きている家庭で入浴中に起こる体調変化です。私たちが約10年前に東京消防庁と協力して行った調査から推定すると、全国で入浴中に急死した人の数は年間約1万4000人。そのうち高齢者が大半を占めており、現在でもその数字に大きな変化はないと思われます。

入浴中に体調不良を起こすいちばんの原因に考えられるのが血圧の急激な乱高下です。冬場に暖房の効いた部屋から寒い脱衣所へ行き服を脱ぐと、体温の放出を防ぐとして血管がぎゅっと収縮するので血圧が上昇します。その状態で湯船につかると体が温まると、今度は血管が拡張して一気に血圧が下がります。すると脳の血流量が減って、めまいや立ちくらみ、貧血などの意識障害を起こすのです。

浴室で意識を失うと、浴槽内での転倒や溺れる原因になり危険です。それにより、水を飲んで、シヨック状態から溺没したり、どのけいれんを起こして窒息死するケースが多いとみられます。

血圧の高い人ほど血圧が下がったときの変動が激しいので、高齢者に限らず、若い人でも注意が必要です。対策として、脱衣所に暖房をつけたり、浴室をシャワーで十分に温めたりして、20℃前後の環境で入浴すること。お湯の温度は39〜41℃くらいまでにして、長湯をしないことも大切です。

# 日本人が大好きなお風呂に落とし穴 冬場は「温度差」に要注意

Dr's 季節の健康相談室 Room

## Dr's Answer

**A 1** 食後と深夜の入浴は避けよう

食後は胃や消化器に血液が集中して低血圧になりやすいので注意。また、深夜の入浴は避け、気温の低い日は夜早めに入浴しましょう。

**A 2** 公衆浴場がおすすめ

公衆浴場は脱衣場や浴室が暖かいうえ、人目に触れるので体調の変化があっても安心なのです。

**A 3** 長湯は禁物です

湯船につかっている時間は長くても5分くらいまでに。また、急に立ち上がるとさらに血圧が下降するので、ゆっくり立ち上がりましょう。

**A 4** 体を温めてから入ろう

心臓から遠い手足からお湯をかけ、徐々に体を温めて。心肺の慢性疾患や高血圧症をもつ人は、暖まった浴室なら半身浴でもいでしょう。

**Q 3** 「入浴中」に注意することはどんなこと？



**Q 4** 浴槽に「入るとき」に気をつけることは？



**Q 1** 「いつ」お風呂に入るのがいいの？



**Q 2** 木造家屋で、冬のお風呂場が寒すぎます。



●東京都内における入浴中急死者数 (2000年度)

