



納税協会

No.3

ダックタより



植田美津恵の今日からできる簡単健康法

どう防ぐ？入浴中のアクシデント



[表紙写真] レーティッシュ鉄道アルブラ線 ランドヴァッサー橋(スイス)



植田美津恵

医学ジャーナリスト・医学博士
愛知医科大学客員教授・東京通信大学准教授
専門は公衆衛生学・医療安全・心理学・医療制度など幅広い。各大学で教壇に立つほか、医学番組の監修、テレビコメンテーター、講演活動をこなす。医学博士(愛知医大)、社会科学修士(東洋英和女学院大学大学院)、看護師、保健師。日本未病システム学会評議員、日本思春期学会理事、厚生労働省研究班委員、経済産業省委員会座長など。
「江戸健康学」(単著)、「戦国武将の健康術」(単著)、「忍者ダイエット」(単著)。「わたしのカラダを医学して!」(萌系医学解説本・監修)など著書多数。

日本特有の高齢者の入浴中の事故

幼少期の溺死は、海やプールでの水の事故によるものですが、高齢者の場合ほとんどが入浴中の出来事です。入浴中に脳血管障害の発作を起こしたり、一時的に意識を無くしたり…。日本ではよほどのことない限り解剖は行われないために、はつきりした原因は不明のことが多いのですが、いずれにしても、入浴中の事故死は、日本特有の、浴槽にゆったりかかるスタイルが誘因となるようで、シャワーだけですませる欧米では入



浴時の事故死はまずみられません。また、溺死や入浴中の事故は12月～2月にかけて多いことがわかつています(グラフ1)。いわゆる「ヒートショック」とよばれる現象もその要因のひとつです。ヒートショックとは、脱衣場と浴室との温度差が大きいため、血圧の変動などの体に及ぼす影響や身体的ショック症状を意味します。どうしても冬は部屋の温度差が生じてしまうため、身体への負担もおのずと増大してしまうのです。

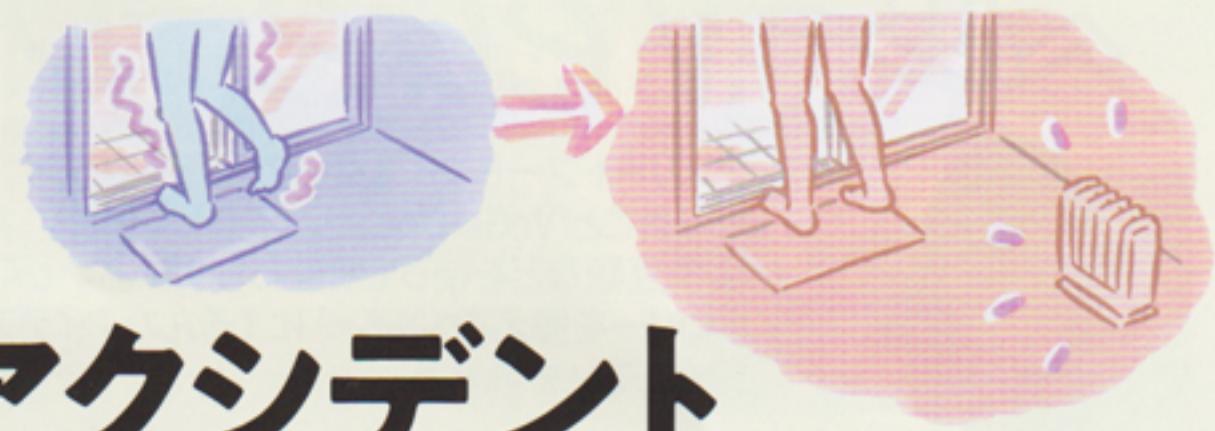
入浴中の死亡者数の推移

過去10年間(平成21年～平成30年)の月当たりの平均件数



*グラフは東京都監察医務院が公表している数値を基に独自に作成したものです。

どう防ぐ? 入浴中のアクシデント



日本人が死亡する主な原因是生活習慣病ですが、平成30年の死因の順位をみると、6位に「不慮の事故」というものがあり、思いがけない事故やアクシデントで年間4万人以上の方が亡くなっています。その中にはお風呂での事故が少なくなく、60歳代後半ともなると転倒や溺死も見られます。起り得る風呂場でのリスクを知り、入浴中のアクシデントを防ぎましょう。

なぜ起こる入浴中の事故

浴槽につかった瞬間、末梢血管が拡張する一方で、体に水圧がかかることが血圧上昇や心拍量増大の誘因となります。とくに血圧の大きな変動は、脳や心臓の血管系の発作を起こしやすくなります。また、長めの入浴を好む人は、脱水になつたり、血液が固まりやすくなつたりするために、動脈硬化を促進し、脳梗塞などを引き起こす要因となります。

加えて、高齢になるほど自律神経系の反応が低下するため、とっさの事態についていけず、意識の混濁や意識障害を起こすケースがあるので

では、どうしたら、このような事態を防ぐことができるのでしょうか?

入浴中の事故防止のポイントをあげてみました。

- (1) 家の中の部屋は、浴室も含め、同じ温度に維持するようこころがける。
- (2) 湯の温度は41°C以下にする。
- (3) 夕食前に入浴をする。
- (4)ひとりの時はなるべく入浴はしない。ひとり暮らしの人は、浴室のドアは開けておく。
- (5) 浴槽から急に立ち上がらない。

寒い季節は熱いお湯にゆっくりつかりたい。その気持ちはわかりますが、ほんの少し気を配れば、入浴中の事故は避けられるのです。

入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも発生するおそれがあります。高齢者の入浴中の事故は、発生すると入院が必要になる場合が多く、事故の予防が重要です。特に、転倒は骨折や頭部外傷などの重大な傷害を招き、これが原因で介護が必要な状態になることもあります。お風呂でのアクシデントは高齢者ご本人が注意するとともに、家族など周りの方も一緒にになって防ぐことが大切です。

あがった
よー

