

ヒートショック

Q：冬季に入浴中の事故が増えていると聞きましたが？

A：高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」、「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、冬季に多く発生しています。

冬になると、入浴中の事故が増えてきます。特に11月から4月に入浴中の突然死が多く報告されています。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死者数は12年間で約8割増加し、平成28年に5,138人となっています。(図1)

そのうち高齢者(65歳以上)が約9割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。(図2)溺死を含む入浴中の事故死は、東京都23区では平成26年に1,442件あり、冬季に多く発生している傾向がみられます。(図3) 過去には入浴中の急死者数は約19,000人と推計されたこともあります。入浴中に死亡する例は交通事故の死亡者数よりも多いと推計されています。

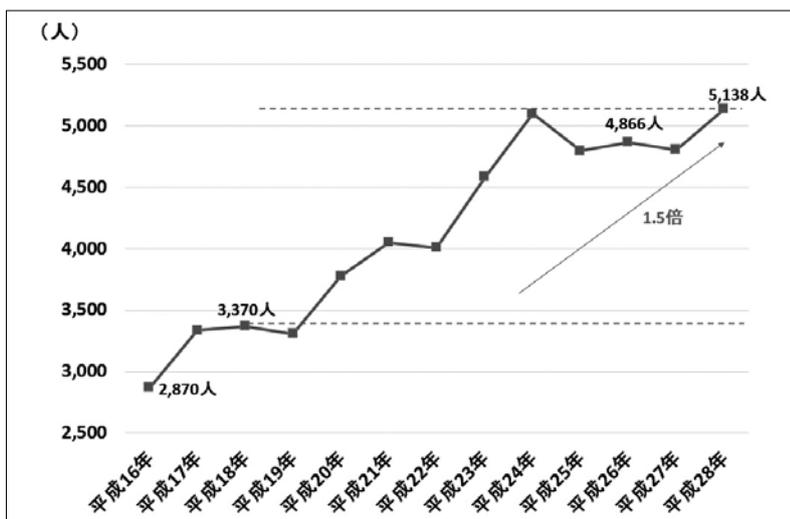


図1：家庭の浴槽での溺死者数(平成16年～平成28年) 文献2)より

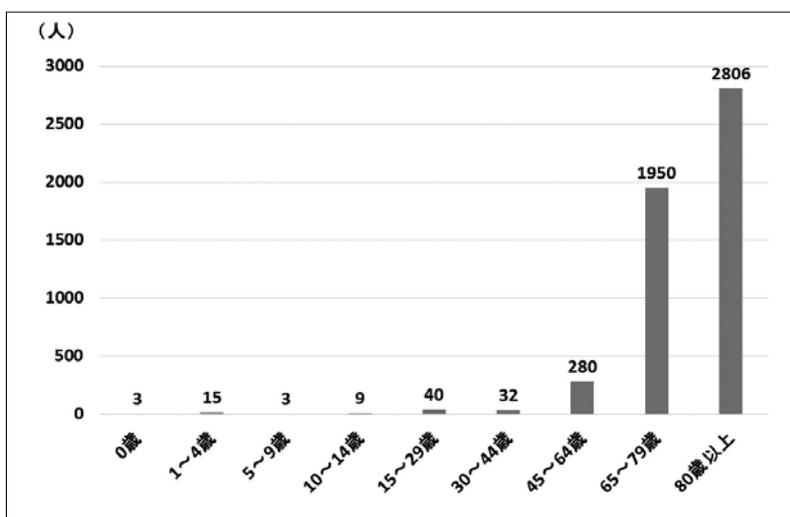


図2：家庭の浴槽での年齢別の溺死者数 文献2)より

ヒートショック

急激な温度変化によって、血圧が急に上昇したり下降したりして体が不調になることをヒートショックといいます。

血圧は季節によって変動し、冬は夏に比べて血圧が高くなることが知られています。これは高血圧症の人だけでなく、誰にでも見られる傾向です。冬に血圧が

高くなるのは寒さが原因の一つと考えられています。気温が下がって寒さを感じると体温が下がるのを防ぐために、皮膚の下の血管が収縮して、皮膚へ行く血流を減らします。これは血液の熱が皮膚を通して外気に逃げてしまわないようにするためです。血管が収縮すると血液が流れにくくなるので心臓が血液を送りだそうと働き血圧が高くなります。特に、外気に触れる場所や暖房が不十分な屋内では血圧が上がってしまいます。

冬になり、暖房を始めると普段いる居間と浴室やトイレとの温度差が大きくなってしまいます。暖かい居間から寒い風呂場へ移動すると血管が収縮して血圧が上昇します。お湯につかると血管が拡張して急に血圧が下がります。急激な血圧低下によって意識を失い溺れてしまうこともあります。

暖かくなった浴室から寒い脱衣所に戻ると再び血圧が上昇することになり、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管系疾患を起こすこともあります。

またお風呂だけではなく寒いトイレでも血圧が上昇し同じようなことが起こる可能性があります。

特に高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病など動脈硬化が進行した高齢者は注意が必要です。

ヒートショックの予防

消費者庁から安全に入浴するための注意ポイントが公表されています。参考にしてください。
http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_181121_0001.pdf

【 参考資料 】

- 1) 消費者庁ホームページ：
http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_181121_0001.pdf
- 2) 公益財団法人長寿科学振興財団ホームページ：
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/koureisha-sumai/koreisha-hitoshokkutaisakutoyobo.html>
- 3) 北海道新聞朝刊、2018年12月12日
- 4) 北海道新聞夕刊、2018年12月25日

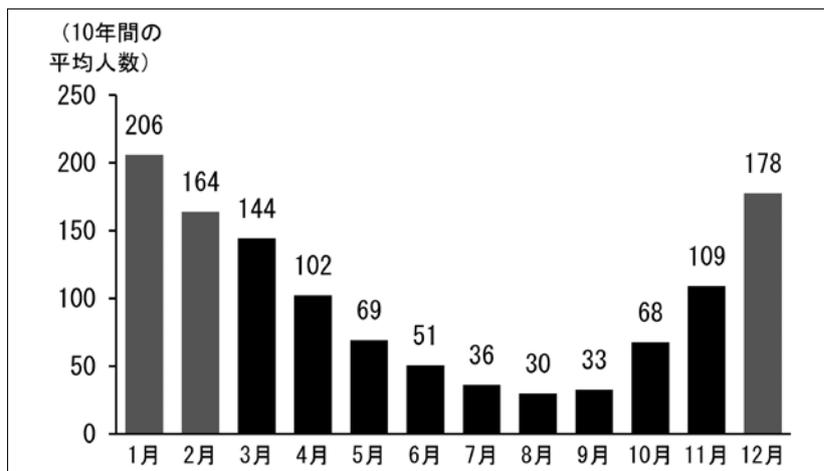


図3：東京都23区における入浴中の事故死者数
(平成16年～平成25年の月当たりの平均数)
文献2)より