



# しもじ通信 vol.164 1月号

2022年

1月号

## 「入浴中の事故」



しもじ内科クリニック

院長 下地 栄壮



明けましておめでとうございます。



2021年もまた新型コロナウイルスに振り回された一年でした。3回目のワクチン接種が速やかに行きわたり、内服薬が早く流通する様になって、以前の様に生活できる日が帰って来ますことを心から願っております。また、皆様にとりましてより良い一年でありますよう、心からお祈り申し上げます。



昨年末から急激に寒さが厳しくなりましたが、気温が下がると“入浴中の事故”に注意が必要です。日本医師会の刊行物に参考になる記事が掲載されていたのでご紹介します。

### 入浴中の事故の実際

全国の入浴中の急死者数は、年間約 19,000 人と推計されています。寒い脱衣所から急に熱い湯に入ったときに血圧が変動して心筋梗塞を起こすことがあるヒートショックが、入浴事故の主な原因とされてきました。しかし、高齢者の入浴事故を調査した結果では、ヒートショックは7%で、入浴熱中症が84%でした。

### 入浴熱中症に要注意

体温 37℃の人が全身浴をした場合、湯温が 41℃では 33 分で、42℃では 26 分で体温が 40℃に達するという報告があります。体温が 40℃を超えると熱中症の症状が出始めて意識障害が起き、42.5℃に達すると心室細動という不整脈を起こして突然死する危険性が高まります。

高齢者は熱さを感じにくく、長時間浴槽につかる傾向にあるため、急に意識障害を起こす危険があります。また、痩せた人や小さなお子さんは体が温まりやすいので注意が必要です。飲酒後に入浴すると眠り込んでしまったり、ダイエット目的の入浴では症状を我慢してしまい、長風呂になりやすいので大変危険です。

### 入浴中の事故を防ぐには

サウナ愛好家が、サウナ室と水風呂への入浴を繰り返す温冷交代浴は自律神経の働きを高める方法のひとつですが、ヒートショックと同じことですので、高血圧や心臓病のある方には危険です。持病がなくても体調が良くないときは、サウナも入浴も控えましょう。体温を過度に上昇させず、安全に入浴する方法を参考にして下さい。

- 湯温を 41℃以下にする
- 浴槽につかる時間は 10 分以内にする
- 浴室に時計を置く
- 半身浴やシャワーを取り入れる
- 入浴後の体温測定を習慣にする
- 飲酒後に入浴しない
- 入浴する際に同居者に声をかける



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦 3 丁目 2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300