



## 院長コラム ～入浴中の事故～



身体を温め、一日の疲れを癒してくれるお風呂。11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に65歳以上の高齢者に多く、入浴中に溺れて亡くなる方の数は交通事故で亡くなる方の数の約2倍になっています。

原因として「ヒートショック」と「入浴熱中症」の二つがあげられます。暖房のきいた暖かい部屋から冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと血管が縮こまり血圧が一気に上昇します。この後、浴槽に入り身体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない脳貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。又、心筋梗塞の原因ともなります。これを「ヒートショック」といいます。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきているので注意が必要です。

入浴時には、かなりの発汗があるため長時間入り続けると想像以上に身体の水分が失われて脱水状態となり、脳梗塞や心筋梗塞の引き金になります。これを「入浴脱水症」といいます。高齢者は神経系の老朽化により環境変化への適応能力が低くなっており、特に高温環境下では発汗作用が多く体温調節が行われにくい。そのため湯の熱さを感じにくく長時間浴槽につかる傾向にあり、予兆もなく意識障害に陥りやすい。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を起こして突然死する危険性が高まります。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℃に達するとされています。

以前は、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が、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%となっています。

安全な入浴をするため、入浴事故を防ぐ工夫を次のように考えてみました。

- 1) 入浴前に浴室や脱衣所を暖めておく  
(温度のバリアフリー化:暖房器具を上手に組み合わせて家中の温度差をおさえる)
- 2) お湯の温度は熱すぎず(目安は41℃以下、浸る時間は10分以内)  
(浴室に時計を置くと良いでしょう)
- 3) 体調が悪い時や、飲酒後、食後、服薬後すぐの入浴は避ける  
(飲酒後、食後は血圧が下がりやすい。飲酒後に入浴すると眠り込んでしまい長風呂になる)
- 4) 湯船から出る時は、手すりや浴槽の縁などをもって、ゆっくり立ち上がる。急に立ち上がらない。  
(入浴中、身体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血流が減ることで脳貧血となる)
- 5) 半身浴やシャワーを取り入れる。  
(シャワー浴が主な欧米では入浴中の事故は極めて少ない)
- 6) こまめに水分補給を行う。
- 7) お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける。  
家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

これらの工夫をしていただいで、事故のない安全な入浴を楽しんで下さい。