

健康プラザ



冬の熱い風呂に注意！

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

寒い季節には熱い湯船が恋しくなります。しかしながら、冬は入浴中に意識を失って救急車で運ばれたり、亡くなったりする人が多くなります。日本人の入浴中の事故には、それなりの理由があります。冬は気温の変化が激しいために、血圧が急激に上がったたり下がったり乱高下しやすくなり、体や心臓そのものに負担がかかりやすくなります。

1. 入浴中の死亡事故

日本人は風呂好きといわれます。しかしながら、日本文化ともいわれる「熱い風呂」は、冬の入浴中の事故の大きな原因となっています。心臓発作・脳卒中・突然死などの入浴中の事故で亡くなる人は年間1万4000人を超えると推定され、その数は交通事故による死亡者数を上回っています。とくに11月から3月の寒い季節の事故は全体の半数以上と多くなっており、さらに心筋梗塞などによる死亡率は、夜より朝の入浴の方がかなり高くなっています。また、入浴中、^{できし}溺死で亡くなる人は25%にも上ります。しかも、その大半が65歳以上のご高齢者です。

2. 入浴中の事故の原因と体環境の変化

なぜ日本では入浴中の死亡事故が多いのでしょうか。欧米と比較して入浴中の死亡率が高い理由として入浴環境を中心に、次の3項目を挙げることができます。

日本で入浴中の事故が多い理由

- 1 脱衣室・浴室が寒い
- 2 日本の浴槽は深くて、心臓に負担がかかる
- 3 熱い風呂に好んで入ることが多い



(1) 脱衣室・浴室が寒い

欧米では脱衣室や浴室にも暖房器具が取り付けられていることが多く、リビングと脱衣室・浴室の温度差はほとんどありません。これに対して日本では、最近でこそ新築される家屋の全室に暖房が整備されるようになりましたが、古くは風呂そのものが外気にさらされる場所にあったり、また今でもリビングなど限られた場所しか暖房が施されない傾向が強く、脱衣室や浴

室はほかの部屋と違って気温が低いなど、かなりの温度差がみられます。

血圧は、暖かい部屋から寒い脱衣室に行き、さらに熱い風呂に入れば血圧は一気に上昇し、まもなく浴槽内では血管が拡張して血行がよくなった後、血圧が低下してしまうため狭心症や心筋梗塞などの心臓疾患や脳卒中が起こりやすくなります。このように、裸の体を見舞う大きな温度変化は心臓や血管に強い影響を与えます。

このように考えますと、高齢者の入浴中の事故は寒冷地ほど多くなりそうですが、暖房設備が整っていて室内が暖かく維持されている青森県と北海道は死亡率が低いと報告されています。

血圧が変動する経過		
脱衣	暖房のきいた温かい部屋から寒い脱衣室で服を脱ぐことで血管が縮み血圧は上昇する	
浴室	裸で浴室に入る	寒い浴室に入ることによって血圧はさらに上昇
	熱い湯につかる	入浴した瞬間は一時的に血圧が急激に上昇、その後血圧が低下
着衣	温まった状態で再び寒い脱衣室にもどることで、血圧は再上昇	

(2) 日本の浴槽は深くて、心臓に負担がかかる

欧米では主にシャワーが使われ、浴槽は浅くて寝そべるようなタイプです。しかしながら、日本では深い浴槽にお湯をはって、首や肩の高さまで浸かって入るという入浴スタイルが一般的です。深い浴槽に首や肩の高さまで浸かると、心臓は水面から深いところに位置することになり、結果的に高い水圧が心臓へかかり、心臓への負担が大きくなります。そうは言っても、上半身の半分が湯につかっていないため、浴室の温度が低いと冬はかぜをひいてしまいがちです。やはり、浴室の温度を上げたり、温かいタオルを肩にかけたりなどの工夫をして、かぜをひかないようにすることが大切です。

(3) 熱い風呂に好んで入ることが多い

日本の風呂は「熱い」というのが大きな問題です。また、「熱いお湯でないと入った気がしない」という人が多いのも困った問題です。「熱い湯につかるのが日本文化」という、まちがった風潮も根強く存在します。

風呂の湯の温度は38～41℃が適温とされ、ぬるめのお風呂にゆっくりと入った方が血液循環が改善されて、さまざまな健康効果をもたらします。しかしながら、42℃以上の熱い風呂に入ると、血圧が瞬間的に上昇します。湯につかっているうちに徐々に血圧は低下してきますが、風呂から上がると、また一気に血圧が上がります。温度の変化が激しいところを行き来すると、その温度差が大きければ大きいほど血圧や脈拍などの変化が大きく、体や心臓そのものへの負担が大きくなってしまいます。また、42℃以上の熱いお湯は発汗のために脱水が進んで血液の水分が減るために血液が粘っくなり、血の塊(血栓)ができやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などを起こす危険が高まります。さらに恐いのは熱い湯につかることによって、



皮膚表面の血流量が大幅に増えるため、脳などへの重要な臓器に回るべき血流量が急激に少なくなり、めまいやふらつき、失神などが起こり、浴槽内で溺れたり浴室内で転倒するなどの事故が多くなります。高齢者や血圧を下げる薬を内服している人にとって、冬の浴室は多くの危険が潜んでいる場所と言わざるを得ません。

3. 安全な冬の入浴のための工夫

冬の熱い風呂には危険がいっぱいです。冬の寒い期間に安全に入浴するにはどうすればよいのでしょうか？ 血圧・脈拍数の急激な変化、心臓への過剰な負担などは入浴中・入浴後の脳卒中・心臓発作の引き金になります。血圧の急激な変動を防ぐ工夫が重要です。

- (1) 飲酒後はアルコールの血管拡張や利尿作用で、血圧の下がり過ぎや脱水症状が起こりやすくなります。運動や食事の直後の入浴は、胃腸や筋肉に回るべき血液が、実際には体表の血流が増加して全身に回ってしまうために、食物の消化や筋肉の疲労回復の妨げになります。
- (2) 温泉旅行先での朝風呂は楽しみの一つですが、体が睡眠から覚めない時間帯は血圧や脈拍の調節が万全でないために、早朝の入浴は大変に危険だと言えます。とくに高血圧の人は、朝風呂で血圧が大きく下がり、死亡事故が多いと言われています。
- (3) 入浴前に暖房器具で前もって浴室と脱衣室を 22℃以上に暖め、寒暖の差を縮めておきます。暖房器具の代わりに、シャワーで熱めの湯を高い位置から浴槽にためれば短時間で浴室の温度が上がります。またに浴槽に湯をためた後、蓋をしないで湯気を浴室に充満させるのも効果的です。
- (4) 急激に血圧が変動するのを防ぐために、まずは手おけで手足、体の中心、頭から全身の順に湯をかけて体を慣らしてから、湯船にゆっくりとつかりましょう。
- (5) 38℃～40℃程度のぬるめの湯に入ることを生活習慣とし、また肩までどっぷりつかるのではなく、みぞおちから胸の高さくらいまで浸かるようにすると、水圧による心臓への負担を軽くすることができます。
- (6) 脱水によるトラブルを避けるために、入浴前後でコップ 1 杯ほどの水分補給をしておくように心がけましょう。

冬の入浴時に取り入れたい工夫や注意点

- | | |
|---|--|
| 1 | 飲酒後、運動・食事直後、体調の悪いときの入浴は避ける |
| 2 | 早朝の朝風呂は控える |
| 3 | 浴室と脱衣室を 22℃以上に温める |
| 4 | 浴槽に入る前に手おけで体に湯をかける（かけ湯） |
| 5 | 38℃～40℃程度の湯にゆっくりつかる |
| 6 | 心臓の高さ・・・肩や首まで浸からない |
| 7 | 長湯はしない（40±1℃なら 20 分、38～39℃なら 30 分程度まで） |
| 8 | 風呂から出るときに急に立ち上がらない |
| 9 | 入浴前後は水分を補給するなどして 1 時間程度の休憩を取る |

4. まとめ

入浴中の死亡事故の多くが、自宅で一人で入浴していた健康で元気な高齢者だったと報告されています。このことは、介護が必要な人なら家族や介護者の見守りが充実していることから、事故は起きにくいということの裏返しと考えることもできます。冬の入浴は、とくに高齢者にとっては危険と背中合わせであることを、本人はもとより周囲の人もよく理解しておくことが重要です。そのほか、高血圧や心臓病、糖尿病などの病気にかかっている方々も十分な注意が必要です。