

# 入浴時の温度管理に注意して ヒートショックを 防止しましょう



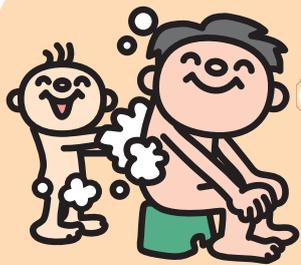
寒い時期には入浴中の突然死が多発しています。この突然死には温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こる「ヒートショック」が関係しています。

東京都健康長寿医療センター研究所が行った調査では、2011年の1年間で、全国で約17,000人もの人々がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至ったと推計されました。この死亡者数は、交通事故による死亡者数の3倍をはるかに超え、そのうち高齢者は14,000人と大多数を占めています。

本ガイドは、高齢者が安全に入浴するためのポイントをまとめました。

東京都健康長寿医療センター研究所副所長 高橋龍太郎





# 入浴時のヒートショックを 防ぐ6つのポイント!

寒い季節、脱衣所や浴室を暖かくすることで、ヒートショックは防ぐことができます。また、トイレも体を露出させる場所なので、暖かく保つことが重要です。

## ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の 設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることは効果的対策の一つです。また、窓まわりは熱が逃げやすいので、内窓を設置するなどの断熱改修も効果があります。浴室をユニットバスに改修することでも断熱性は向上します。



## ② 今日からできる対策

### ～シャワーを活用したお湯はり～

シャワーを活用した浴槽へのお湯はりが効果的です。高い位置に設置したシャワーから浴槽へお湯をはることで、浴室全体を暖めることができます。湯沸しの最後の5分を熱めのシャワーで給湯しても十分効果があります。



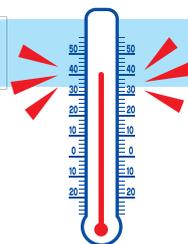
### 3 夕食前・日没前の入浴

夕食を食べる前、できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込まないことに加え、人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ころに入浴することで、温度差への適応がしやすいからです。



### 4 湯温設定41℃以下

お湯の温度は、41℃以下にしておくことをお勧めします。



### 5 一人での入浴を控える

可能な場合は、家族による見守りや公衆浴場、日帰り温泉等を活用し、一人での入浴を控えるといった方法も有効です。



### 6 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方が良いでしょう。



# ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多く見られます。

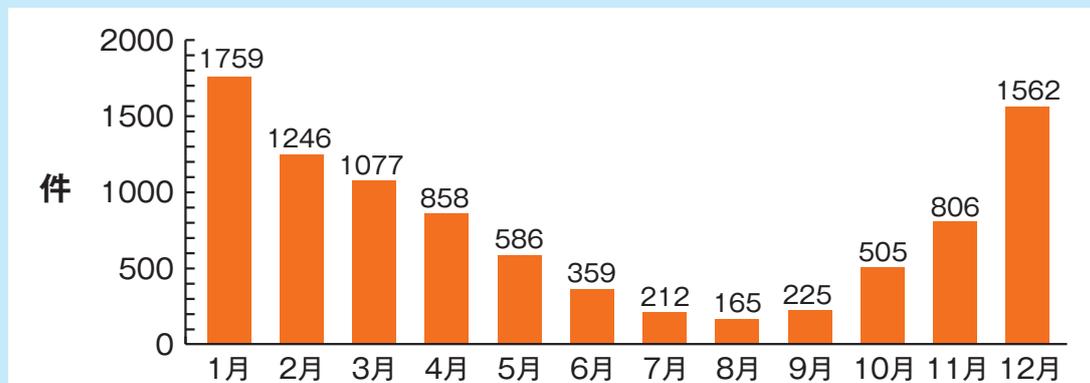
## 入浴時は特に注意

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。

住宅内においても、暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10度以下になることも珍しくありません。寒い脱衣室では衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧上下が失神を起こす原因の一つと考えられます。浴槽内で失神して溺れて亡くなるケースは「入浴中急死」の典型例と言えます。

外気温が低くなる1月は、入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月の11倍にもなり、増加する原因は、ヒートショックによるものといつてよいでしょう。

入浴中の心肺機能停止者数(2011年)全国47都道府県635消防本部



## ヒートショックの危険性が高い人

高齢者は特に注意すべきです。日頃元気な方でも、高齢者は血圧変化をきたしやすく体温を維持する生理機能も低下しています。また、高血圧の方は、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことが多いかもしれません。糖尿病や脂質異常症の方も、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧のスムーズな維持が難しくなっているため血圧の変化には気をつけなくてはなりません。