



# <センター通信 1月号>

## ～お風呂で死なないために～

(ヒートショックに注意しましょう)

中津川市地域総合医療センター 船橋浩一

新年おめでとうございます。

暖冬と言われながらもさすがに寒さが厳しくなってきました。

寒くなると増えてくるのが入浴中の突然死です。救急外来で仕事をしていると入浴中に急に具合が悪くなったり、心肺停止となったりして搬送される方が稀ではありません。

調査によると、全国で年間に約17,000人の方が入浴中に突然死しており、これは年間の交通事故死亡者数(4,000人弱)の4倍以上です。

入浴中の急死は寒さの厳しい1月に最も多く、最も少なくなる8月の10倍以上にもなります

どうしてこれほど多くの方が入浴中に具合が悪くなるのでしょうか？

それには「ヒートショック」(直訳すれば「熱衝撃」と言われる現象が大きく関係していると考えられます。ヒートショックとは、急激な温度変化によって体が受ける影響の事で、血圧が大きく変動し、失神や不整脈を起こしたり、急死の原因となったりします。



ではヒートショックによる突然死を防ぐにはどうすれば良いのでしょうか。

以下の様な、温度変化を避けたり、危険な状態での入浴を避けたりする対策が大切とされています。

1. 脱衣所や浴室を暖かくする(暖房設置や断熱改修)
2. 入浴前にシャワーのお湯で浴室全体を暖めておく
3. 夕食前・日没前に入浴(日中の暖かい時間に入浴)
4. お風呂の温度を低めに(41℃以下がお勧め)
5. 1人での入浴を避ける(急変時に直ぐに対応できる様に)
6. 食後1時間以内、飲酒後の入浴を避ける(血圧が下がりやすいため)



高齢者、高血圧や糖尿病、高脂血症の方は、血圧の急激な変動が起きやすく、特に注意が必要です。

寒い時期に暖かいお風呂に入るのは至福の時間ではありますが、日常生活に潜む大きな危険である「ヒートショック」には十分に注意しましょう。

参考資料: 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(東京都健康長寿医療センター研究所)