

日野病院 病院長 孝田 雅彦



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

冬場が増える入浴事故 その原因と背景とは

今年は12月に入って早くも雪が降りました。急に寒くなったので、「温かいお風呂にゆつくり入って、そのあとお酒でも飲もうか」と思っている方も多いのではないのでしょうか。

もちろん温かいお風呂は冬の楽しみでもありますが、実は危険も潜んでいます。私の患者さんも、これまでにお風呂で亡くなった方が2名おられます。2023年の統計では、浴槽での溺死だけで約6,900人が亡くなっています。心臓発作などを含めた入浴中の急死の総数は、年間2万人近くと推計され

ています。これは交通事故で亡くなる人のおよそ3倍にあたります。

なぜこのように入浴中に亡くなる方が多いのでしょうか。その大きな要因として「ヒートショック」と呼ばれる現象が考えられています。ヒートショックといっても、やけどをするわけではありません。急激な温度変化によって血圧や脈拍が大きく変動することを指します。血圧が急に大きく上がったりがつたりすると、失神、心筋梗塞、脳卒中、溺水などを引き起こす原因になります。

温度差が引き起こす ヒートショックの仕組み

皆さんのお風呂場はどうなっていますか。まず脱衣所はどうでしょうか。冷たい風が吹き込むような寒い脱衣所ではありませんか。それはとても危険です。寒い脱衣所で服を脱いで冷たい空気にさらされると、体は熱を逃がさないように血管をぎゅっと縮めるため、血圧が一気に上昇します。この血圧の上昇は心臓にとって大きな負担になり、

心筋梗塞や脳出血の引き金になります。

次に、熱いお湯のたまった浴槽に入ると、一気に血管が広がって血圧が急激に下がります。このとき一時的に脳への血流が減り、目の前が真っ暗になるような「立ちくらみ」が起こり、転倒したり、浴槽内で溺れてしまったりすることがあります。また、血圧の変動によって脳梗塞や心筋梗塞を誘発することもあります。

では、このようなヒートショックを起こしやすいのはいかなる原因があるのでしょうか。まず高齢者です。自分では元気だと思っても、年齢とともに血管の動脈硬化は進んでいます。高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病、腎臓病、不整脈、脂質異常症などの持病がある方は特に要注意です。かかりつけ医で血圧やコレステロールの管理を行い、必要に応じて血管の硬さ（いわゆる血管年齢）を調べてもらおうと、自分のリスクを知る手がかりになります。私の外来患者さんには毎年心電図と血圧脈波をセットで

測定し、リスクをチェックしています。

また、お酒を飲んでからお風呂に入る人、睡眠薬や血圧の薬を飲んですぐお風呂に入る方も危険です。特に多量の飲酒後は、お風呂に入るのはやめましょう。お酒を飲む方は「入浴してからお酒を飲む」を原則にしてください。

最後に、危険な入浴パターンとして、深夜や早朝の冷え込む時間帯に入浴すること、暖房のない脱衣所、熱いお湯（適温はおおよそ40度以下）、長湯、飲酒後の入浴などが挙げられます。

いかがでしょうか。思い当たるところはありませんか。今回は、その具体的な対策についてお話しします。

