

■入浴の注意事項

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
 - ヒートショック防止
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分まで
 - 熱中症にならないように
- 浴槽から急に立ち上がらない
 - 意識障害(たちくらみ)の防止
- アルコールを飲んだ直後の入浴は控える
 - 脱水状態にならないように
- 入浴前に同居者に一声かけておく
 - 異常の早期発見(消費者庁の資料などから)

湯船で2人 突然の死



日常の先に 潜む死のリスク

入浴中に体調を崩し、急死する人が後を絶たない。学会の報告によると、年間の推計死者数は約1万9千人。交通事故による年間の死者数の約5倍。意識を失い、助けを呼ぶ間もなく溺死してしまうケースもある。冬に向けて気温が下がっていく今月は、入浴時の事故が増える時期だけに注意が必要だ。

意識障害 声も出せぬ場合も

入浴死年1.9万人 交通事故の5倍



男性2人が亡くなった入浴場の浴槽。現在は湯が抜かれ、使われていない。愛媛県西条市

約60%。意識を失った理由などの詳細はわかっていない。捜査関係者によると、心臓に持病がある男性が先に体調を崩し、もう1人も何らかの理由で失神した可能性が高い。

一般的に意識障害が起きると声を上げることができなくなる。入浴中の死に詳しい堀道徳・元慶応大教授(救急医学)は指摘する。以前、畑さんの病院に搬送され蘇生した男性は

「意識がもうろうとして、いい気持ちのまま沈んでいた」と語ったという。亡くなる理由が多岐にわたる。複数の学会は、風呂場と脱衣所の温度差が引き起こすヒートショック(急激な温度変化による血圧や脈拍の変動)のほかにも、熱中症や、心筋梗塞、脳梗塞、アルコールによる影響などの要因を挙げる。多くの場合、これらの結果、意識を失って湯船に沈んでしま

まうことが死につながる。危険なのは冬場だけではない。東京都監察医務院によると、2017年の東京23区の入浴関連死者数は、1、2月と12月の計3カ月で637人と43%を占めたが、3月(152人)や4月(147人、11月)も相当の数があつた。

亡くなるのは高齢者が多い。高橋雅太郎・元東京都健康長寿医療センター研究所副所長によると、湯船に入ると血圧はいったん上昇した後、急に下がる。この時、体は、心拍数を上げて脳への血流を保とうとする。この機能が高齢者は衰える。この機能が衰えれば、溺れることがあつた。温度を感じることがあつた。温度を感じることがあつた。温度を感じることがあつた。

入浴関連死者数

人口動態統計の「家における浴槽内での溺死及び溺水」は5498人(2017年)。ただ、死因が病気であったり「不詳」と判断されたたりする人を含まない。日本救急医学会と日本温泉

泉気候物理医学会、日本法医学会からなる研究班は、報告書(14年)で、入浴中に救急搬送された患者数を元に入浴関連死者数を年間約1万9千人と推計した。この値は、17年の交通事故死者数(3694人)警察発表の約5倍にあたる。

「入浴注意報」のような形で周知することも有効では」と提案する。

安全な入浴を啓発する取り組みもある。大手製薬会社に勤めていた鈴木明美さん(57)は埼玉県深谷市。入浴について研究するようになり、早期退社。学者の監修を受けつつ「高齢者入浴アドバイザー」の民間資格を創設した。講演では温泉の効能などを説明しつつ、入浴前の水分補給やから湯のポイントを伝える。

「高齢の方は、自分は大丈夫だという『楽観バイアス』が強い。温泉の入り方を学びながら家での入浴方法も変えてもらえれば」と期待する。

アドバイザーは現在、約550人。昨年、資格を取った宮城県元保青士の女性(68)は、湯船で5、10分ほど寝ることがあつたが、血圧低下による意識障害の可能性があると知り驚いた。「ワトワト」はいい状態だと思っていた。まさか死と隣り合わせだったなんて」と話す。

(岡野 高田英)

寒暖差15度以上の日注意

事故は、浴室内外の温度差だけでなく、外気温の変化も影響する、との指摘もある。

鹿児島大学大学院の林敬人准教授(法医学)らは、2010年に鹿児島県で入浴中に死した人について調査。死日目が明らかになった181人の発生割合を高かった。これらの傾向は冬だけでなく3〜5月にも顕著だったという。

林准教授は「春先など寒暖差が広がりがちな日の前

温が前日より3度以上低かった日の発生割合も高かった。これらの傾向は冬だけでなく3〜5月にも顕著だったという。

林准教授は「春先など寒暖差が広がりがちな日の前