

この季節、多くの人
ここで最期を迎える

全裸、半裸で死を迎えるのは、本人にとっ
ても不本意だ。慣れ親しんだ家が、自らの
墓場となった人たちは、どんな最期を迎
えていたのか。数々の体験談から、この冬、
身につけておくべき護身術を読み解く。



暖冬といえども、
油断はできない

風呂場とトイレで 倒れて死なないために

第1部

入浴中に亡くなる人は、交通事故で死ぬ人の6倍

持病がなくても
安心できない
ヒートショックは
突然起きる

ふやけた状態で発見

「昨年末のことです。娘
婿のお父さんは私と同じ
く今年80歳。『お互い老
い先短い身ですが、身体
には気を付けましょう』
と年賀状をしたためてい
た矢先に、訃報が飛び込
んできたのです」

そう語るのは、井上誠
さん（仮名）だ。

「娘婿のお父さんは、山
形県で独り暮らしをして
いて、この歳になっても
現役で大工の仕事を続け
ていたから、身体は丈夫
でした。血圧が高めで、
降圧剤を飲んでいたので、
婿は「独居老人なん
だから気を付けて」と口

酸っぱく言っていて、亡
くなる4日前にも電話で、
これから寒くなるからと
注意していた。その矢先
の出来事だったので。

近所の人から2、3
日、電気がつけっぱなし
だという連絡があり、婿
が電話をしても通じない
から、新幹線に飛び乗っ
て駆けつけた。玄関の鍵
がかかっていたので、縁
側のガラス戸を破って中
に入り、家中を探し回る
と、浴槽で裸のまま倒れ
ているのが見つかったの
です。皮膚はふやけてい
て、身体は真っ白だった
そうです」

15年、厚生労働省研究
班は年間1万9000人
もの人が入浴中に亡くな
っていると発表した。特
に、12月、2月の冬場に
多く、その大半が家の風
呂場で最期を迎えてい
る。自宅で死ぬ人の約4
割が浴室での溺死との報
告もある。

「入浴中の死者は年々増
加しており、現在は2万
人を超えていてもおかし
くありません。19年の交
通事故の死者は約320
0人。つまり、交通事故
での死者の約6倍もの人
が、浴室で亡くなってい
るのです」（東京都大学
人間科学部教授・早坂信
哉氏）

風呂場での死の主要
因が、「ヒートショック」
だ。血圧の大きな変動に
よって、死に直結するよ
うな重病をもたらす現象
を総称して、こう呼ばれ
ている。恐ろしいのは、
本人の自覚のないまま突
然始まり、あつという間
に死に至ることだ。

とりわけ多いのが、急
激な温度の変化で血圧が
急上昇して、ヒートショ
ックが起きるケースだ。
「寒い脱衣所で服を脱ぐ
と、寒さで交感神経が刺
激され、血圧は30、40上
昇します。そこで熱い湯
にドボンとつかると、今
度は突然の熱さの刺激
で、さらに10、20上がる。
こうして合計40、60も血
圧が急上昇することで、
脳卒中や心筋梗塞が生じ
るのです」（早坂氏）

普段から血圧が高い人
が、急激な温度変化に気
を付けるべきなのは言う
までもない。だが、高血
圧や不整脈などの持病が
なくとも、警戒すべきヒ
ートショックがある。入
浴中の「低血圧」によつ
ても、命を奪われる高齢
者が多いことが明らか
になってきたからだ。

昨年、76歳の夫と死別
した森田和子さん（71歳、
仮名）の話。
「主人はいつも、風呂で
機嫌よく歌を歌っていて、

あの日も、浴室からさだまささんの『雨やどり』が聞こえていました。さすがに長風呂かなと思っただ頃、『そろそろ出たほうがいいんじゃない』と一声かけると、『はいはい』と返事がありました。

異変に気付いたのは、その後だった。

「それから20分ほど経っても出てきません。そういえば、いつの間にか、歌も止んでいる。浴室に行き、もう一度声をかけると返事がない。嫌な予感がして、ドアを開けると、浴槽でぐったりしながら、鼻まで水に沈んでいる夫の姿が目飛び込んできました。」

慌てて引き上げようにも、水に浸かった身体は重く、持ち上がらない。救急車を呼ぼうとしたのですが、気が動転して、番号が思い出せないので、助けを求めて隣の家に駆け込み、一緒に夫を引き上げ、救急車を呼んでもらいました。しかし、

もはや手遅れで、夫は搬送先の病院で死亡が確認されました。

たった20分前まで、言葉を書き交わしていたのに、どうしてこんなことになったのかという思いが、

「いい気持ち」が死の予兆

松戸市立総合医療センター救命救急センターの村田希吉氏が語る。

「私の勤める病院で、浴室で意識を失って搬送された後に亡くなった方のカルテを10年以上調査したところ、多くの方が脳卒中や心筋梗塞ではなく、水没による窒息で死を迎えていました。」

勢いよく湯船に入ると、最初は身体が熱さに驚き、血圧がグッと上がる。しかし、そのまま湯に胸まで浸かり続けると、水圧で心肺が圧迫されて脈が落ち、血液を全身に送り出す働きが鈍る。加えて、湯で身体が温まると、皮膚表面の毛

いまでも消えません」

森田さんの夫の死因は、水に沈んだことによる窒息死と明かされた。浴槽で低血圧を起こして失神し、2〜3分の間に息を引き取ったのだ。

細血管が広がり、全身の血液が皮膚に集まる。この相乗効果で、血圧はみるみる低下。そのため、本来なら脳に必要な血液が頭に回らなくなると、意識障害を起こすのだ。

この異変が浴槽の中で起きるから、水没する人が後を絶たない。

「湯船に浸かって『いい気持ちだなあ』と感じているのが、実は意識障害の可能性があるから、特に怖いのです。」

普通なら、顔が水に浸かると、息が苦しくなってもがきます。すると、肺に水が入って溺れ死ぬ。ですが、浴槽で意識障害を起こして亡くなった人は、もがいた形跡がほとんどない。本人が知らないうちに呼吸が止まり、静かに命を奪われていくのです」(国際医療福祉大学教授の前田真治氏)

お風呂でウトウトするのは気持ちがいい。だがそれは、死と隣り合わせ

の状態なのだ。

「脳に回る血液が足りず浴室で意識を失うケースは、高齢者に多いですが、若い人にも起こる。つまり、健康に問題のない人も、油断はできないのです」(前出・村田氏)

自分は特に持病もないから、風呂場で死ぬことはないだろう。そう高を括っていた人も、低血圧のヒートショックによって命を奪われている。

まして、高齢者の場合、入浴は命懸け。湯加減上等で「極楽、極楽」とつぶやいていたら、そのままあの世行きなんてことになりかねない。

Ⅱ 転んで裸のまま凍死 滑って浴槽で溺死が多数

「妻は毎朝5時頃に起きて、朝湯に浸かる習慣がありました。ある日、私が7時半頃に目を覚ます

と、普段なら台所にいる妻の姿が見当たらない。きつと、コンビニにでも行ったのだろうと思って

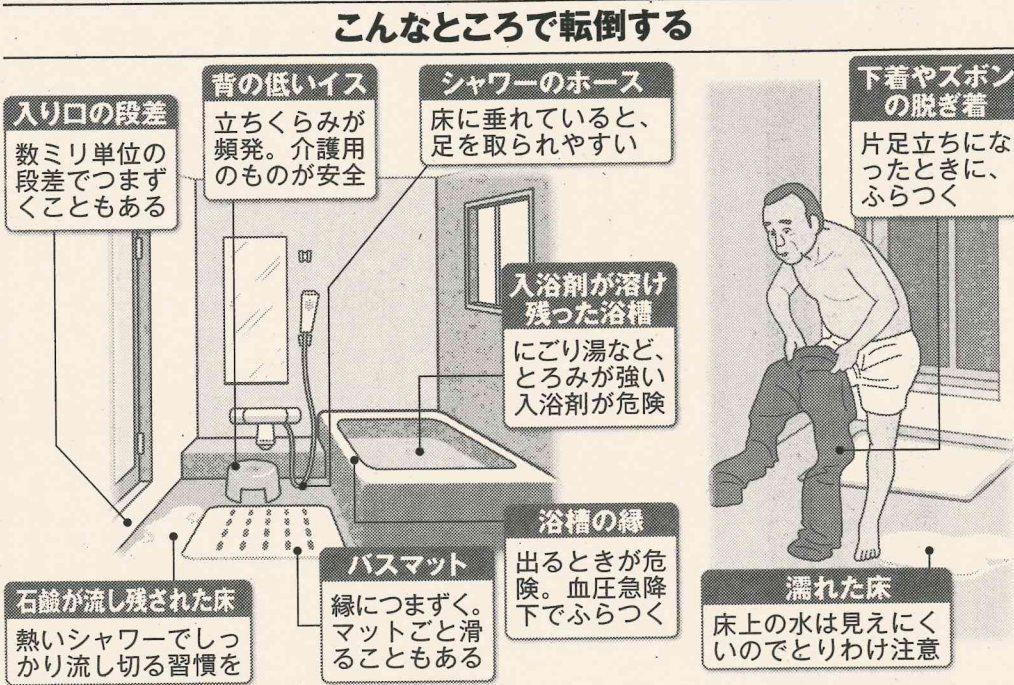
いましたが、30分経っても帰ってこない。さすがに不審に思って家の中を探してみると、浴室の洗

い場で妻が裸のまま倒れていたのです」

子供たちが巣立って20年近く二人暮らしをして

いた堤恭二さん(79歳、仮名)とその妻(享年75)。

平穏な暮らしが突然、終わりを告げたのは、2年



もがき苦しんだ末に

前のことだった。「慌てて抱え起こそうと、妻の身体に触れると、ゾッと寒気が走るぐらい、冷たくなっていました。うちは古い家で、浴槽は床置きタイプのもので

した。小柄な妻は湯船を出入りするたびに、大きく足を上げて、縁をまたがなければならず、風呂から出るときにバランスを崩して頭から床に落ちてしまったようでした」

堤さんは急いで救急車を呼んだが、駆けつけた救急隊員が、その場で死亡を確認し、死因は凍死と診断された。だが、堤さんの本当の苦悩はここから始まる。

「救急隊員が呼んだ警察に、私は第一発見者として事情聴取をされました。一番堪えがたかったのは、裸のまま亡くなったという妻が、警察と救急隊員ら複数の男に囲まれて、長時間ジロジロと見下ろされていたことです。いたたまれず、布を被せてもいいかと尋ねると、『検死の途中なので後にしてもらえますか』と言

の浴室で突然死ぬというのがこんなにつらいとは思ってもみなかった。そう漏らす堤さんは、家を引き払うことを決意したという。

「いまでも、検死のときのことを思い出すと、怒りやら、悔しさやらが湧き起こってきます。あの日、私も朝早く起きていれば、妻が転んで倒れる音に気付いたかもしれない。そこで駆けつけていけば、妻を凍死させずに済んだかもしれない……。家で風呂に入るときに、やり切れなさが押し寄せてくるのです」

自宅の風呂場で転倒し、命を奪われる高齢者の

あの日は、長風呂だと思つて、声をかけたら返事がない。扉を開けると、夫が頭まで水に浸かっていた。引き上げようにも重すぎる。栓を抜いて救い出し、「お父さん、お父さん」と呼びかけましたが、首が下に曲がったままグラグラ揺れるだけで、反応がない」半田さんは、別居している娘に連絡し、救急車と警察を呼んでもらった。「警察の人には、『死因は溺死です。浴槽内で足を滑らせて、必死に立ち上がるうと何度ももがいたようです』と言われ

ました。その言葉がずつと頭に残っていて、苦しみのない最期を迎えさせてあげたかったと、いまも悔やんでいます。葬儀が終わってから、ヒノキ風呂は撤去しました。怒りをぶつけてもどうしようもないけれど、それでも許せないんです」浴槽で滑るのは、ヒノキ風呂に限った話ではない。東京都生活文化局の調査によれば、浴室で最も危険を感じた瞬間は、浴槽内で滑ったり、転倒したときが多かった。なかでも多いのが、浴槽の底に溶け残った入浴剤

で滑ったという声。一度足を滑らせるとパニックに陥り、焦って立ち上がろうとする過程で頭を打つこともある。普段なら簡単に立てるのに、そういうときの滑りやすい浴槽は、まるで蟻地獄だ。他にも、転倒しやすいポイントを前ページの図にまとめた。背の低いイスは、立ち上がったときに立ちくらみが起きやすいので、座高の高い介護用のシャワーチェアに替えたほうがいい。風呂は自宅が一番の危険地帯。用心に越したことはない。

起こされるのです」起こされるのです」心筋梗塞が起きると、たいていの場合は、強い胸の痛みで襲われ、およそ1時間以内に心臓が停止する。この1時間以内に心臓マッサージやAEDを受けられれば、命が助かる確率が上がるが、発見が遅れるほど望みは薄くなる。また、心筋梗塞の約25%は、発症した直後に即死する。風呂場という密室で心筋梗塞に襲われたら、助かる確率はかなり低い。

寒い風呂場で、ブルブル震えながらシャワーで頭を流していたときです。急に頭がふらふらして、冷や汗が大量にでてきた。そして、首や鎖骨にこれまで感じたことのないような痛みを覚えたのです。めまいに襲われながら、なんとかしゃがもうとしたとき、意識を失いました。ドサツと倒れこむ音と、周囲の風呂桶やらシャランプーヤらが落ちたガターンという音を聞いて、二世帯住宅で同居する嫁の様子を見に来て、救急車を呼んでくれたおかげで、運よく命拾いました。心筋梗塞を起こしたせいで、いまは息切れが激しくなりました。医者には心臓の細胞の一部が死

Ⅳ 冬場の熱い湯で心臓停止

「最近、私が診た患者さんでは、シャワーを浴びただけで、心筋梗塞を起こしてしまった方がいました」耳を疑うような話だ

が、真実だ。医師の前田眞治氏が語る。「決して珍しい例ではありません。シャワーの蛇口をひねったとき、最初に冷たい水が出てくる。

あの冷水に触れると血管が収縮し、血圧が一気に上がります。そこに熱いシャワーの刺激が加わると、一段と心臓に負荷がかかり、心筋梗塞が引き

「うちは築35年の戸建てで、浴室の床は昔ながらのタイル張り。これが冬には冷たくて、足の裏に触れるたびに、身体全体がギュッと縮こまって、鳥肌が立つのです。2年前の2月のこと、その日は昔からの友人と昼に会食があつて、軽く酒を飲んでいました。夕食前に終わって買い物を

してから帰宅。夕飯をありあわせのもので済ませたのち、ひと風呂浴びたくなった。ですが、風呂掃除をするのが面倒で、シャワーで済ませることにしました。寒い風呂場で、ブルブル震えながらシャワーで頭を流していたときです。急に頭がふらふらして、冷や汗が大量にでてきた。そして、首や鎖骨にこれまで感じたことのないような痛みを覚えたのです。めまいに襲われながら、なんとかしゃがもうとしたとき、意識を失いました。

んで、ポンプ機能が衰えているからだと言われています。これまでは問題なかった階段を上るのに休憩する必要があつたり、少し歩いただけで疲れるようになりましたが、それも命あればこそです」

熱いお風呂に勢いよく入って血圧が急上昇し、心筋梗塞を引き起こすこともある。かけ湯もせず、ドボンと湯に入る癖がある人は要注意だ。湯船につかる前には、手足に10杯ほどかけ湯をしてから入るといい。2〜3杯では意味がなく、いきなり肩や胸にかけるのも逆効果だ。

べきだ。入浴中の死は、ほとんど本人の自覚症状がないまま、ごく短い時間で起きることが多い。だが、わずかながら予兆が現れることもある。

りますが、高齢者は脱出する力が残っていない。慌てて滑ったり、溺れるほうが危険です」(給湯器メーカー・ノーリツ研究開発本部・野中隆氏) また、脱衣所とリビングの室温に気を配ると、浴室での死の予防につながる。

究結果から報告されています」 実際、浴室での死は北海道をはじめ、寒い地方では少なく、熊本県や鹿児島県などの比較的暖かい地方が多い。というのも、冬が厳しい場所では、暖房設備が充実している、家全体の温度が高いからだ。

もちろん、危ないのはシャワーの熱湯だけではない。1章で見たように、

熱いお風呂に勢いよく入って血圧が急上昇し、心筋梗塞を引き起こすこともある。かけ湯もせず、ドボンと湯に入る癖がある人は要注意だ。湯船につかる前には、手足に10杯ほどかけ湯をしてから入るといい。2〜3杯では意味がなく、いきなり肩や胸にかけるのも逆効果だ。

眠気を感じてウトウトしたり、めまいがしたり、目の前が暗くなったりしたら、命の危機に瀕している」と自覚したほうがいい。

「WHOは18年11月に『住宅と健康に関するガイドライン』を発表し、冬の最低室内温度は18℃を下回らないようにと勧告しました。ところが国土交通省などが、日本国内の冬の住居を約2000戸調査したところ、居間では6割、脱衣所に至っては9割の家が18℃に達しておらず、脱衣所の平均値はわずか12・8℃でした。

また、今年は暖冬だが、だからといって気を抜いてはいけません。鹿児島大学大学院の研究によれば、一日の寒暖差が15℃以上の日は、15℃未満の日と比べて、入浴死の発生率が1・5〜2・2倍高かったという。暖冬で季節外れの暖かさがあつたかと思えば、急に寒波がやってくるような天気も増えているので、注意が必要だ。

42℃で26分浸かると、死ぬ

熱い湯の危険性は、瞬間的に血圧が上がることも他にもある。

体温が上昇し続け、高カリウム血症に陥る。すると重篤な不整脈が発生して心室細動が起こり、心停止に至ります」

「湯船に入っているときに予兆が現れたら、慌てて風呂から出ようとせず、まず浴槽の縁につかまることが大切です。次に、風呂の栓を抜いたほうがいい。

室内の温度が、12℃を下回ると血圧が上昇し、心筋梗塞や狭心症など心臓病を発症する確率が高まることは、世界中の研究

風呂は本来、心と体を癒やしてくれるものだ。これ以上、風呂場の悲劇を生まないために、死なない入浴法をしつかり身につけたい。

千葉科学大学危機管理学部教授の黒木尚長氏はこう解説する。

「肩まで浸かった場合、41℃のお湯なら33分、42℃なら26分、43℃なら21分で、人の体温は40℃に達します。体温が40℃にまで上がると、入浴中であつても重度の熱中症に陥り、失神して死に至るリスクが高まるのです。

身体に異変が起きている場合、健康な人なら自力で出られる可能性があるうがよい。

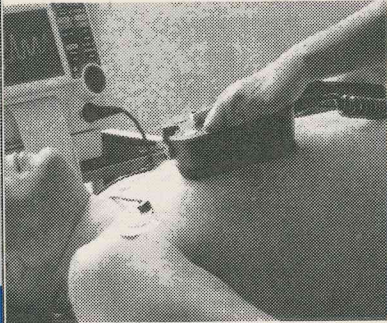
浴槽で意識を失うと、

浴槽で意識を失うと、

浴槽で意識を失うと、

浴槽で意識を失うと、

浴槽で意識を失うと、



浴室での心筋梗塞は、発見が遅れやすい

浴室での心筋梗塞は、発見が遅れやすい

浴室での心筋梗塞は、発見が遅れやすい

感動大特集

中島みゆきの詞に人生を教えられる

独占カラー

綾瀬はるか 貴重なビキニ姿に感動!



脊山麻理子 女子アナのお尻は好きですか/ 奈月セツ

昭和の怪物

ちあきなおみ あの歌をまた聴かせてよ/ 池田勇

「死後の手続き」事典

遺産分割の「黄金比」があるのをご存じですか

必読の書

「裁判官も人である」

あなたは どう思いますか

武蔵小杉 水害タワマンで議論された「負担は平等に



計15ページの大型研究企画

性的嗜好その設定と分化

おっぱい好きは小さいころの母親の記憶? / ぽっちゃり派とスレンダー派、いつ決まるのか? / 年を取るとお尻好きが増えるのはどうして? / 女子が乗った自転車サドルにしか興奮できない人がいるのはなぜ? / ほか

新型肺炎 新聞が書けない現場からの報告
4月からの「配偶者居住権」 仮登記を忘れるとアウト
妻よ、それは「優越的地位の濫用」だよ

巻頭
大特集

最後まで自宅を
売ってはいけない

「老後資金のために自宅売却」
小さなマンションへは大間違い

「都会よりちょっと田舎がいい」憧れで引越した人の悲しい末路
介護施設が経営破綻して、住む場所も戻る場所も失った

「やっぱりわが家が一番だった」——でも、もう帰れない

医療と健康大特集

死ななないために
風呂場とトイレで倒れて

この季節、多くの人がここで最期を迎える

ヒートショックは突然起きる / 転んで裸のまま凍死、滑って浴槽で溺死 / いきむと脳血管が切れる、いきまないと出ない、どうすればいいか / 朝一番のトイレが危ない / 外からドアが開けられず手遅れにほか