

視 座

入浴中の死亡

宮城県医師会理事

日 野 宏

日本では、入浴中の死亡が交通事故死亡者より多いってご存じでしたか？

お風呂の最中、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和2年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死亡者は4,724人で、交通事故死亡者2,199人のおよそ2倍です。冬場こそ入浴時に気を付けなければなりません。

宮城県警察本部のご協力により、令和2年の入浴死の統計をとってもらったところ372人（男性195人、女性177人）で年間の検視数3,107人の12%でした。交通事故死は44人でしたので、4倍もあったことになります。月別には、10月から増え始め翌年の4月までが多く、305人で81%が秋～春期に発生しています。

入浴中の急病・急死の原因は、心肺停止（急性心筋梗塞、致死的不整脈）、脳血管疾患（くも膜下出血、脳梗塞）、一過性意識障害（失神）、溺水・溺死などが考えられますが、宮城県でも心疾患204人（55%）、脳血管疾患69人（19%）、その他の病死4人（1%）、不慮の外因死（原因不明により溺死したものやサウナ室での熱中症・火傷など）95人（25%）でした。

入浴事故は前にも述べたように、冬期にかつ寒冷地に多く、また心肺停止は自宅での浴室での発生がほとんどで、人目の多い公衆浴場ではまれです。入浴事故死はシャワー浴が主なアメリカやヨーロッパでは極めて少なく、よって入浴事故死は日本に特有の入浴形式（浴槽につかる）が入浴中急病・急死の誘因と考えられます。

入浴中の事故死の増加の原因として、高齢者の人口比率の増加、核家族化の進行や内湯の普及といった社会的要因と、入浴に伴う循環動態や自律神経系の変化といった内的要因があげられると思われます。

入浴に伴う物理的作用として温熱作用と静水圧作用があげられます。浴槽につかることで、温熱により末梢血管が拡張し、血流が脳や心臓などから末梢血管に再分布します。一方、身体（腹部から下半身）に水圧（静水圧）がかかり、静脈還流が増え血圧と心拍数が増えます。これら臓器血流の再分布は、高齢者では虚血症状の生じる原因となります。

また浴槽内で立ち上がると急に静水圧が解除され、心拍出量が低くなり失神、めまいを生じることもあります。

入浴に伴い血圧も著しく変動します。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が収縮し血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が拡張し、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化に伴い、血圧が上昇したときに脳血管における出血（くも膜下出血）、そして血圧が下降したときに一時的に脳内に血液が回らない貧血状態になり、脳梗塞や一過性の意識障害（脳貧血）を起こすことがあります。これがいわゆるヒートショックと呼ばれるものです。浴槽内での意識障害は溺れて死亡する事故の原因の一つと考えられています。



それでは、入浴中の急病・急死を防ぐためには、どうしたら良いのでしょうか？入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。高齢者の方だけではなく、家族みんなで、次の6つの対策を心がけてはいかがでしょうか。

（1）入浴前に脱衣所や浴室を温めておく

急激な血圧の変動を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使い脱衣所や浴室を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「お湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しましょう。

（2）湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

熱いお湯や長湯が好きな人は注意しましょう。例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。お湯の温度を41度以下にし、お湯につかる時間は10分までにし、長時間の入浴は避けましょう。また、かけ湯をしてからお湯に入りましょう。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にお湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

（3）浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がった時にめまいや立ちくらみを起こしたことがある方は要注意です。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

（4）食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

特に高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧がさがります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

（5）お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。

（6）家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じ取ったらためらわずに声を掛けるようにしましょう。