



健康・福祉・介護のひろば

健康ばなし

冬の入浴中の事故「ヒートショック」に注意！

入浴はからだが温まり血行がよくなり、気分をリラックスさせてくれます。浴室は日々の疲れを取り、からだを癒やしてくれる場です。しかし、家庭の浴室でヒートショックによる急死が多く発生しています。ヒートショックが関連した入浴中の事故は、気温が低下する11月頃から4月にかけて多く発生しています。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

交通事故死の約3倍？！65歳以上の高齢者に多い

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することでおきます。厚生労働省人口動態統計（令和5年）によると、65歳以上の高齢者の浴槽内での不慮の溺死の死亡者数は6,541人で交通事故死者数2,116人のおよそ3倍と言われています。

予防のための5つの対策

安全に入浴するためのポイントを紹介します。

1 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房であたたかくした方が血圧の変動は少ないと言われています。暖房がない場合はシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽の蓋を開けておくと浴室があたたまり、寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は41℃以下でお湯につかる時間は10分以内にしましょう。

2 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。急に立ち上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るようにしましょう。

3 入浴時は、家族にひと声かけよう

入浴は、できれば冷え込まない日中にしましょう。入浴時に同居の家族にひと声かけて、特に高齢の方に関しては「時間が長い」「音が全くしない」「突然の大きな音がした」などの異常に注意しましょう。

4 食後すぐの入浴や飲酒後の入浴はひかえる

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下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がるので、飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は控えるようにしましょう。

5 若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外でもおきています。深夜や疲れているときは浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。



やってみよう！
ストレッチ④

椅子の背もたれにつかり、左側のお尻を椅子に乗せ、右足を曲げて太ももの前の筋肉を伸ばす



- 太ももの前、大腰筋に効果的。
- 背中を反らせ過ぎなくてOK！
- 後ろ足をより後ろに引くと、よく伸びます

勢いをつけない
痛いところまで伸ばさない
呼吸を止めない