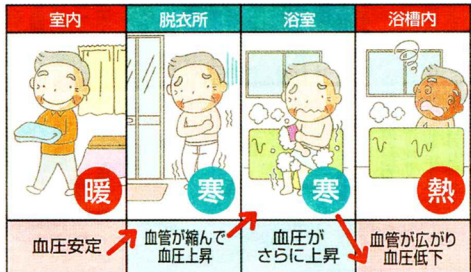


人生100年時代の**健康管理**

桐生大学 桐生学舎副学部長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科歯科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

# ⑤ 入浴関連死って何ですか？



「寒い冬の夜は湯船に潜って体の芯から温まりたい」と思う方が多いと思います。実は浴槽内での不慮の溺死に

は、高齢者にとって危険です。入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内に溺れ、亡くなる不慮の事故が多いからです。浴槽の溺死、浴室での転倒中や心筋梗塞などによる急死を総称して「入浴関連死」と呼びます。入浴中の急死を調べた厚生労働省の2014年の調査では、わが国の75歳以上の入浴関連死は年間約1万9,000人、米の諸外国と比較して10倍以上です。温かい湯に首まで漬かると、

高齢人口は増加しており、最近では日本独特の入浴文化が関係していますが、

と推定されています。ちなみに、22年の交通事故死者数は26,100人であり、7倍以上も多いです。交通事故死は報道されますが、入浴関連死は記事にならないので、知られていないだけです。

## 保健・福祉

急な温度変化による急激な血圧変動が主な原因と考えられています。まず、暖かい部屋から冷たい浴室に移動して衣服を脱ぎ、暖えながら浴槽に入ると血管は収縮し血圧が一時的に上昇します。ところが浴槽入り体が温まると血管は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。高齢になると血圧の調節機能が衰えます。11月、2月の時期はヒートショックの好発時期です。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

入浴関連死は年間約1万9,000人、米の諸外国と比較して10倍以上です。温かい湯に首まで漬かると、高齢人口は増加しており、最近では日本独特の入浴文化が関係していますが、

急な温度変化による急激な血圧変動が主な原因と考えられています。まず、暖かい部屋から冷たい浴室に移動して衣服を脱ぎ、暖えながら浴槽に入ると血管は収縮し血圧が一時的に上昇します。ところが浴槽入り体が温まると血管は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。高齢になると血圧の調節機能が衰えます。11月、2月の時期はヒートショックの好発時期です。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

また、血圧は広がり、上昇した血圧は一気に下がります。この急な血圧低下により、脳への血流が低下して、いわゆる脳血が起るという状態になります。この血圧を下げたまま、脳を消滅し、失神すると、浴槽内での溺れ死亡へとつながります。昔ながらの日本家庭は、床がタイルで暖房設備は血圧回復にさらに時間がかかるとの要留意です。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

出典：冬の入浴中の事故に要注意！ 政府広報オンライン  
URL: <https://www.gov-online.go.jp/article/202311/1.htm> 転載許可不要か確認