

ドクター メモ

冬季の入浴について

寒暖差などに気をつけて

毎年冬の寒い時期になると、不幸にも入浴中に亡くなる人が増加します。正確なデータはありませんが、毎年1万5000人近い人が入浴中に命を落としていると言われています。交通事故による死者が年間約5000人なので、入浴中に亡くなる人がいかに多いかが分かります。亡くなる人は夏期より冬期に多く、また若い人よりも高齢者が圧倒的に多いのも特徴です。高齢者は周囲の環境変化に対する体の対応能力が若者より低下していると言われています。高血圧や糖尿病、心臓病（狭心症や心筋梗塞など）、不整脈、てんかんなどの持病がある人は入浴時に特に注意が必要です。

入浴中に亡くなる原因はいくつか考えられています。一つは、冬の寒い脱衣場と浴槽内の温度差で、寒いところから急に暖かいところに入るこ

とで全身の血管が急に拡張して血圧が下がり、意識を失うこと。また、熱いお湯に肩までつかることにより水圧で急激に心臓に負担がかかり、心停止になること。体温上昇により脱水になって、心筋梗塞や脳梗塞が起こりやすくなることなどが挙げられます。飲酒後の入浴も、アルコールに血圧を下げる作用があるため、大変危険です。

冬のお風呂で事故に遭わないためには、脱衣場を温めるなどで浴室との温度差を小さくすること、浴槽内の湯温は低めに設定し、長湯をせず、半身浴をすることをお勧めします。また、飲酒後の入浴は絶対にしないこと、入浴時には水分（水かお茶）を十分に摂ってから入浴することも大切です。

吹田市医師会

西村^{にしむら}

与志郎^{よしろう}