

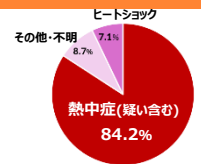


# 環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 2月号 Vol.160

寒い日に入るお風呂ってあたたかくて幸せですよね。  
しかし、寒い季節の入浴には「ヒートショック」や「浴室内熱中症」といった死を招く思わぬ危険がたくさん潜んでいます。  
みなさんは熱いお風呂に入ったり、入浴中にスマホで動画視聴したりして長風呂していませんか？

## 冬に急増、入浴中の死亡事故は交通事故の約 3 倍！

お風呂での事故は冬に急増し、死亡者数は年間約 19,000 人とされています（厚生労働省の研究班推計より）。人口動態統計によると 2023 年の「不慮の溺水及び溺死数」による死者数 8,993 人中、約 8 割が浴槽内での溺死でした。原因は、以前は急激な温度差が体に悪影響をもたらす「ヒートショック」と考えられていましたが、最近では約 8 割強が「浴室内熱中症」だと言われています。



入浴中に具合が悪くなった原因（65 歳以上）  
※千葉科学大学黒木教授の調査によるデータ

## 気を付けよう！「ヒートショック」と「浴室内熱中症」

### 「ヒートショック」とは？

暖かい部屋から、寒い脱衣所や浴室に行くとき、血管が縮んで、血圧が上昇。  
そして、熱い湯船で、血管が広がり血圧が低下、  
というように、急激な温度変化により血圧が変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などが起きる状態を指します。

### 急激な寒暖差に注意！



### 「浴室内熱中症」とは？

長風呂や高温での入浴により体があたたまることで血管が広がり、血圧が低下して起きる体調不良を指します。そのまま入浴を続けると、のぼせたり、めまいが起きたりして、浴槽から出られなくなります。実際、気づかぬうちに倒れてしまい、倒れているのが発見された時には溺死となっていることが多く、あまり世間では知られていません。他には、浴槽内でボーッとし急に立ち上がろうとして、転倒する事故などもあります。湯船につかって眠くなるのは「浴室熱中症」の前兆で危険な状態です。そのまま寝てしまう事は絶対にやめましょう。



## 入浴で気を付けたい 8 つのポイント

### 入浴前

- ① 十分な水分補給
- ② 脱衣所や浴室を事前に温める
- ③ 食後すぐ、飲酒後すぐの入浴は控える
- ④ 入浴前は家族で声掛け

### 入浴後

- ⑤ 湯船に入る前かけ湯
- ⑥ お湯の温度は41度以下、浸かる時間は10分まで
- ⑦ 湯船からゆっくりと立ち上がる
- ⑧ 入浴後もしっかり水分補給

## 入浴のメリットを再確認しましょう！

最近の風呂は、自動保温や浴室暖房など入浴に関して、かなり便利な機能が増えました。  
入浴時はこうした機能をよく理解したうえで活用し、リスクを減らし、入浴のメリットを満喫しましょう！

- ① リラックス効果：ストレスの軽減や気分の改善に役立ちます。
- ② 血行促進：筋肉の緊張がほぐれ、疲労回復が促進されます。
- ③ デトックス効果：肌の調子が良くなり、全身の健康が向上します。
- ④ 睡眠の質向上：深い眠りが得られやすくなります。
- ⑤ 免疫力向上：風邪や感染症に対する抵抗力が強化されます。
- ⑥ 肌の保湿：適切な保湿ケアを行うことで、肌の乾燥を防ぎ、しっとりとした肌を保つことができます。

入浴中に体調不良になった場合は、すぐにお湯の栓を抜きましょう！  
体に水をかけて体温を下げ、必ず落ち着いてから浴槽を出るようにしましょう！

