

終活

高齢者の入浴中事故は毎年1月に多発しています

ヒートショックより怖い「浴室熱中症」に注意！



高齢者による不慮の事故が増え続けています。冬場は、寒暖差の大きい風呂場での事故が発生しやすい時期です。そこで、今回は入浴中に起こる不慮の事故の正体と予防策について、頭の体操を兼ねたクイズ形式で紹介します。

Q 日本人が湯船につかる入浴時間と適正な温度は？

A リンナイ㈱の「入浴に関する意識調査」によると、日本人の湯船につかる平均入浴時間は12.6分。また入浴温度は40℃が約3割、ヒートショック危険度の高い41℃以上の温度で入浴している人が全国で6割近くもいたそうです。因に、福岡県民の平均入浴温度は40.4℃でした。

東京都市大学・温泉療法専門医の早坂信哉教授は「血行促進には、熱すぎない40℃のお湯に10分程度全身入浴すること」を薦めています。

このことから、12〜3月の4カ月に年間の6割に当たる浴槽内での事故が多発していたことが伺えます。

Q 冬場のヒートショックが入浴事故の原因と思えますか？

A 冬場の入浴事故は長年、血圧が大きく変動して心筋梗塞などを引き起こすヒートショックが原因と言われています。

しかし、近年は「長時間の入浴による熱中症」が原因といわれる見方がある力視されるようになりました。

千葉科学大学による高齢者三千人アンケート調査では、入浴で具合が悪くなった人の84%が熱中症の類で、ヒートショックは僅か7%という結果が出ています。

ヒートショックが原因ならば、脱衣所や洗い場での死亡者数が増えるはずですが、9割の高齢者が浴槽内で溺死及び溺死していることが物語っています。

Q あなたは入浴中の浴槽で熱中症を防ぐ方法をご存知ですか？

A 熱中症で死亡するのは、①体温が40℃以上になると意識喪失して溺死する ②体温が42.5℃以上

になると高カリウム血症が起って血圧が下がり心停止となるという二つのケースがあります。

湯船に長くつかっていると、体が放熱できずに体温が上昇し続け、意識障害や脱水症状などを引き起こす熱中症に陥ることから、

①入浴前にコップ一杯の水分を補給する ②湯船の温度は41℃以下、入浴時間は10分を目安とする

③浴槽から急に立ち上がらない という予防策を順守することが大切です。

Q 浴槽でぐったりした人を発見したらあなたは どうしますか？

A ①浴槽の栓を抜いて、大声で助けを呼ぶ ②入浴者を浴槽から出せば救出する ③出せない時は、蓋に上半身を乗せるなどして沈まぬ措置をとる ④直ちに救急車を呼ぶ ⑤浴槽から出せた場合は、声掛けして反応を確認する ⑥反応がなければ呼吸を確認する ⑦呼吸がない時は胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。以上を必ず実行してください。

シニアスタッフ 上田篤彦