

2015年12月9日

世界でトップクラス、「入浴事故」の多い国 日本。交通事故の約3倍 増え続ける冬の入浴事故「ヒートショック」「浴室内熱中症」を防ぐ入浴法

～ かんたん予防対策に自治体などの対策事例 ～

湯まわり設備メーカーの㈱ノーリツ(本社:神戸市、代表取締役社長:國井総一郎、資本金:201億円、東証一部上場)は、入浴事故やおふろと健康に関するセミナー・イベントの開催などを通して“浴育”の普及に努めています。

本レターでは、寒さが日増しに深まっていくこの季節において、当社が一般の方々へ最も伝えたい“入浴事故”の実態および、その予防策についてと、入浴事故防止に向けた活動に積極的に取り組む地方自治体などの事例などとあわせて改めて紹介します。

当社では、浴育活動の一貫として、2004年から毎年11月26日の「1126(いいふろ)の日」を前に“おふろ白書”を発行しており、今年も11月19日に発行しました。

今年の3月には、上記の活動に加え、神戸市水道局と公民連携を締結し、同局主催のイベントに参加。おふろの3大効果について長年研究してきた研究開発本部が保有するノウハウや、湯まわり設備メーカーとして、おふろまわりの情報を発信してきた実績をもとに、安全なおふろの入り方などを一般の方に伝えました。

他にも、“おふろの良さ”を伝えるメッセージを神戸市水道局、神戸女子大学とのワークショップを実施の上決定するなど、今後も精力的に活動していきます。

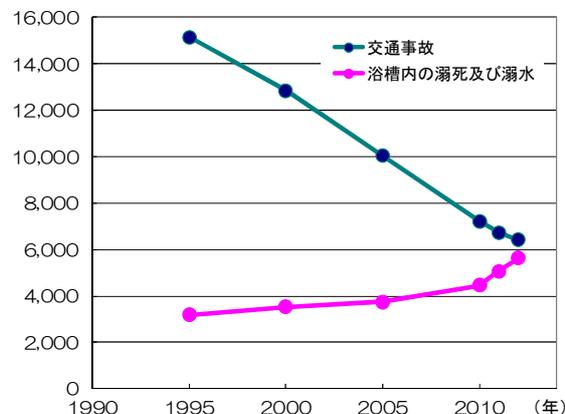
■交通事故の約3倍！今後、事故と言えば「入浴事故」の時代に！？

厚生労働省の人口動態調査では、2011年の交通事故による死亡者が6,741人に対し、浴室事故による死者数は17,000人(推定)、そのうち9割が65歳以上であると発表しています。全国の入浴中の死者数は、2000年に全国で推計14,000人から2011年には17,000人に増加し、交通事故による死者数が減少傾向にあるにもかかわらず(1995年:15,147→2014年:5,715人)、入浴事故による死者数は現在も増加の一途をたどっています。

参考:(財)東京救急協会・東京都健康長寿医療センター資料

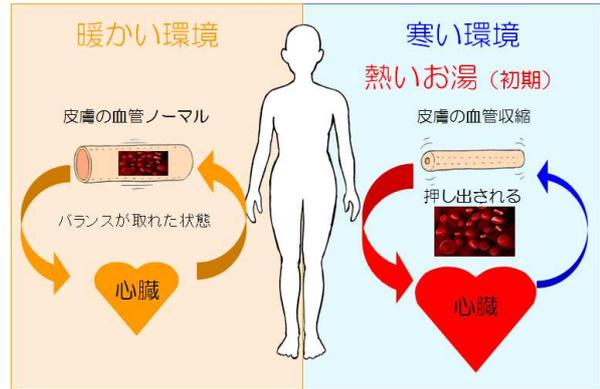
厚生労働省「H26年人口動態調査」

(人) 交通事故と溺死・溺水による死亡者数 推移



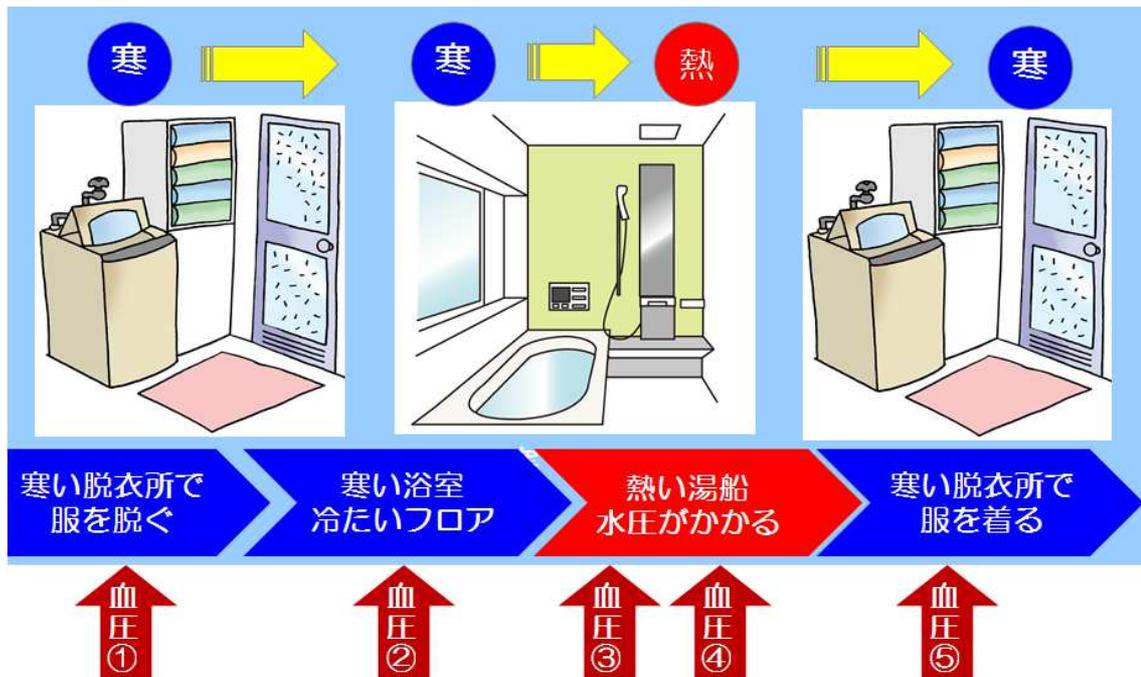
■原因は温度差による血圧上昇「ヒートショック」の原因とメカニズム

入浴事故の原因として代表的なものは、からだは温度変化を感じ、急激に血圧が上下することで心臓や脳の血管にダメージを与える「ヒートショック」があります。人間のからだは急に寒さを感じた時、熱を奪われないように体の表面の血管を収縮させますが、この際血管抵抗が増えて血圧が上昇します。逆に暖かい場所に行くと血管は開き血圧は低下します。このような血圧の急上昇、急降下により、発生する現象がヒートショックです。



●入浴時における血圧の急激な変化ポイント

一般的な入浴パターンにおいても、ヒートショックが起きるメカニズムとして以下のような血圧の急激な変化ポイントがあることがわかります。



- ① 暖かい場所から移動、寒い脱衣所で服を脱ぐ → 室内温度差による影響
- ② 室温の低い浴室で、冷たい床やタイルなどの上を歩く
- ③ 熱い湯船に浸かる → 温熱効果による血流改善による影響
- ④ からだ全体に湯船の水圧がかかる → 水圧による影響
- ⑤ 寒い脱衣所に出てからだを拭き服を着る → 室内温度差による影響

■入浴習慣を工夫するだけ！だれでも簡単、ヒートショック予防

上記のメカニズムから、ヒートショックによる急激な血圧上昇のポイントがいくつかありました。それぞれ簡単に行える予防策をご紹介します。

1. <室内温度差> 室内、脱衣所、浴室との温度差をなくす

脱衣所では、セラミックヒーターなどの簡易ヒーターを利用します。浴室は、ヒーターの利用は危険なため、事前にあたためる工夫としてシャワーによる浴槽へのお湯はりがおすすめです。

蒸気が部屋に熱を効率的に拡散させてくれます。また、浴室マットなどで、冷えたタイルなど床部分が直接体に触れない工夫も効果的です。

2. <水位・水圧> 心臓負担を軽減するかけ湯、入浴

肩からのかけ湯、湯船の入浴は心臓の負担になるため、かけ湯の際も入浴時も「おへそから下」を心掛けましょう。かけ湯で先に肩を濡らしてしまうと、その部分が冷えてくるため、入浴時も肩から湯船に浸かろうとしてしまいます。

3. <湯船の温度>

入浴する温度は41度以下を心掛け、浴室内と湯船の温度差もなるべく減らすことで心臓の負担を軽減します。低めの温度の半身浴で上半身が冷えてくる場合は、お湯で濡らしたタオルを首に巻いて活用してみましょう。

■ヒートショック以外にも怖い浴室内の熱中症

浴室の死亡事故の原因として、ヒートショックに加え「浴室内熱中症」があります。熱中症は、発汗による脱水と末端血管の拡張によって、脳への血液の循環量が減少した時に意識を失う状態、熱失神の状態を言います。寒冷な浴室では、お風呂上がりの寒さに耐えるために体内に熱を過剰に溜め込もうとしてしまいます。夏の熱中症は高温多湿なために起こりますが、冬の浴室での熱中症は寒冷なために起きてしまいます。

温度のバリアフリーを。寒暖差を抑えて入浴事故予防につなげます

リビングなどの居住空間と脱衣場や浴室の温度。その温度の差を少なくすれば、体への負荷も減り、入浴事故予防につながります。

温度差を少なくするためには、脱衣場でのセラミックヒーターなどの暖房器具の活用や、シャワーでのお湯はりなど、いくつか考えられますが、より温度差を少なくするために、温水式浴室暖房乾燥機の設置もおすすめです。

温水式浴室暖房乾燥機には、ルームエアコンのように、壁に取り付けるタイプの壁掛形と、天井に埋め込むタイプの天井カセット形があります。既設の浴室には、壁掛形を、リフォームや新築の際には天井カセット形がおすすめです。それぞれ暖房機能はもちろん、乾燥（衣類乾燥）機能・涼風機能・換気機能、ミスト機能がついている商品もラインアップしています。



天井カセット形タイプ



壁掛形タイプ



2015年9月に発売した天井カセット形温水式浴室暖房乾燥機「BDV-4104シリーズ(税別本体価格106,000円～)」では、入浴事故予防につながる「暖房おすすめ表示」が搭載。浴室内の温度が低いときに商品内部のサーミスタが温度を検知し、リモコン液晶部にある暖房おすすめの文字が点灯。お客さまに浴室内の状況をお知らせすることで、暖房利用を促します。

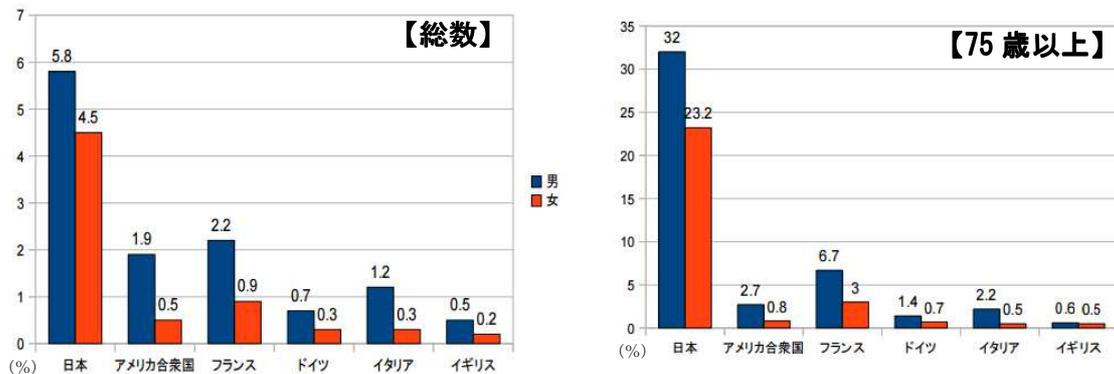
※別途、専用の熱源機が必要です。

《参考》

- ・世界的に見ても多い、日本人の溺死者数。原因は高齢者の入浴事故に！？
- ・入浴事故防止の周知活動に努める自治体をご紹介！

■高齢者の溺死死亡率、日本は世界トップクラス。

●性別・年齢階級別にみた不慮の溺死及び溺水の死亡率(人口 10 万対)の国際比較



厚生労働省「人口動態統計」
WHO Health statistics and health information systems「Mortality Database」
出生 10 万対の死亡率 (山形県入浴事故実態調査より)

WHOによると、日本、アメリカ、ドイツ、イタリア、フランス、スウェーデン、オランダの7ヶ国における不慮の溺死・溺水による死亡事故死は、男女ともに西欧諸外国に比べ日本は非常に多く、死亡の主体は75歳以上の高齢者であるという特徴があります。

本内容には海・川などの屋外の事故も含まれるため、西欧諸外国の多くはそれらで発生していると推測されるのに対し、日本では高齢者による事故が大半を占め、そのほとんどは浴槽内で発生していると推測されます。これらの原因として、日本の入浴習慣に多い高温浴、全身浴、浴室が寒い、という住環境によるものがあげられることから、入浴による健康効果の恩恵がある反面、対策を迫られています。

■地方自治体による取り組み

●山形県「庄内41℃(よい)ふろプロジェクト」

山形県の庄内保健所では、2009年11月から約3年間、庄内エリアを中心に鶴岡・酒田領消防本部と協力し独自に入浴事故の実態調査を行った結果、人口30万人の管内の入浴事故に対し死者は3年間で174名。対する交通事故は37名と4倍以上となることがわかりました。



その対策として、翌年2010年より「41℃(よい)ふろプロジェクト」を実施。リーフレットやポスターの作成・配布、動画投稿サイトYouTubeでの『よいふろ動画』シリーズの公開、各種イベントでの啓発や各種キャンペーン、出前講座などを展開し、入浴事故防止策の周知活動を積極的におこなっています。

- ・ 山形県庄内保健所「入浴死・入浴事故を防ぐナビ」 ※各種調査データを掲載
<http://www.pref.yamagata.jp/ou/sogoshicho/shonai/337021/4126navi.html>
- ・ YouTubeにアップした「よいふろ動画」
<http://www.youtube.com/user/yamagatashohoken>

【参考】2015年の当社の浴育に関する取り組み

●神戸市と株式会社ノーリツとの水道事業に関する連携協定とその取り組み

http://www.noritz.co.jp/library/news/2015files/20150330_1wnk.pdf

http://www.noritz.co.jp/library/news/2015files/20151125_1djs.pdf

●2015年発行の“おふろ白書”

(サマリー)

http://www.noritz.co.jp/library/news/2015files/20151119_1d5r.pdf

(本文)

http://www.noritz.co.jp/library/csr/social/yoku_shokuiku/hakusho/ofuro_hakusyo2015.pdf