

ノーリツ「浴育レター」 Vol.2 「大人の浴育」 - 「安全入浴」のススメ

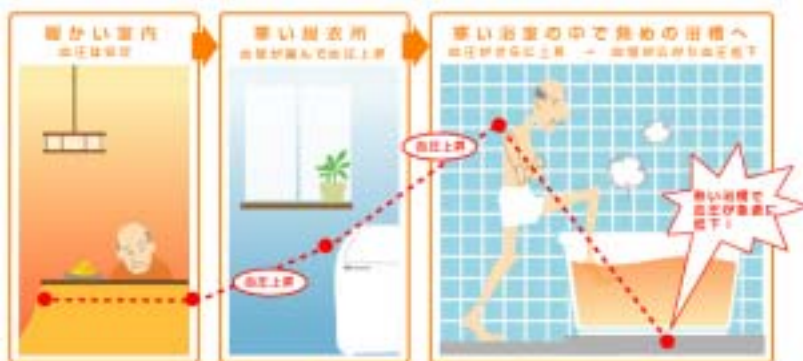
～入浴事故を防止する入浴法・浴室でさらに健康になる入浴法～

湯まわり設備メーカーの(株)ノーリツ(本社：神戸市、代表取締役社長：神崎茂治、資本金：201億円、東ノ大証一部上場)は、「浴育」への取り組みの一環として、「安全な入浴をこころがける」という、「大人の入浴」について情報を発信いたします。私たちはお風呂を、単に体を清潔に保つためだけではなく、リラックスやストレス解消のために活用、親しんでいます。いっぽうで入浴時の事故も全世代で多発しています。当社では安全対策も「浴育」としてとらえ、以下に対策をまとめました。

「浴育」とは、「入浴に対する正しい知識を得る学習」という意味から「入浴を通じた情緒の発達や知識の育成」まで、広い意味での「お風呂の時間の活用の仕方に対する教育」を指します。

1.まずは、「安全入浴」作法をマスター

平成15年人口動態統計によれば、家庭内での不慮の事故死が11,300件も発生していますが、そのうち、入浴時の事故死は3,200件を占めています。この背景には脱衣所と浴室との段差や滑りやすい浴室内、日本の寒い冬や入浴温度の高さによるヒートショックという問題やさらに高齢者には加齢という負担などがあると考えられます。こうした事故を未然に防止するための対策をまとめました。



【事故を防止するための工夫】

転倒の防止・・・脱衣所と浴室間の段差を無くし、浴室の床面には不安定になりやすいスノコやマットを敷かないようにしましょう。浴室内や浴槽内には手すりをつけたり、鋭い角のない水栓を使用することも事故防止に役立ちます。

火傷の防止・・・自然循環型の風呂釜では沸き上げる際に、浴槽のお湯の上下に温度差が発生し誤ってそのまま入ると火傷の恐れがあります。現在ではポンプを内蔵した強制循環型のふる給湯器が主流で、このタイプでは上下温度差がなく設定した温度になると燃焼が止まります。

ヒートショックの防止・・・寒い脱衣所と浴室に熱い浴槽のお湯という急激な温度変化が引き起こすヒートショックは高齢者や高血圧の方にとっては危険です。1番風呂を避けて浴室が温まった2番風呂が理想です。もちろん脱衣所や浴室の暖房設備を設けることがベストな方法です。

【体への負担の軽減を考えながら入浴を】

お風呂の温度はぬるめがオススメ・・・高温のお湯や浴槽のお湯の水圧は心臓への負担を大きくします。熱いお湯は血圧を上昇させ心拍数も増加させます。さらに発汗も激しくなり血液が濃縮され、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなります。ぬるめのお湯による半身浴は体への負担も少なく、ゆっくりと入浴できるうえ、体の芯まで温めてくれます（最近には内部にベンチを設けた浴槽が商品化されています。半身浴と全身浴の使い分けも可能です）。

アルコールを飲んだ後の入浴はNG・・・アルコールは血流量や脈拍数を増やしますので、飲んだ後の入浴はさらに心臓への負担が増し危険です。

高齢者の入浴・・・高齢者が1人で入浴する場合には、家族のこまめなチェックが重要です。最近では浴槽に入る際にまたぎ易いように浴槽の縁が低いタイプのお風呂も増えてきています。高齢者や子供のいる家庭では浴室と台所間で通話できるインターホンを設置することをお勧めしています。給湯器のリモコンにインターホンが内蔵されたものもあります。

幼児の入浴・・・小さな子供にとってお風呂は遊び場感覚です。浴槽への転落事故を防止するためにも必ず大人といっしょに入浴させるべきです。家族間の会話もはずむことでしょう。国民生活センターの調査により多発が問題となっている「乳児に多い浴槽への転落事故」を防ぐには、浴室に外鍵を取り付けたり、入浴後は浴槽にお湯を残さないようにすることが有効です。



2. 「安全入浴」の次は、積極的な「健康入浴」

安全入浴をこころがけたら、次は積極的にお風呂で健康になれる取り組みを。入浴は体に温熱作用や水圧作用、浮力作用に及ぼします。これらを積極的に活かし、日常に取り入れることでお風呂は健康増進に多いに役立つものになります。

温熱作用・・・39度以下のぬるめの入浴は、血管を拡張させ循環が良くなるため新陳代謝が高まります。副交感神経が優位となり、血圧も下がりリラックスできます。ただし、食前食後の入浴は消化器への血流量が減っているため、消化や吸収が悪くなります。入浴はぬるめのお湯でも発汗します。入浴後は水分を補給することで血液の濃縮を防ぐことができます。

水圧作用・・・全身浴に比べ半身浴は肺や心臓への圧迫がなく、特に高齢者や呼吸疾患の方にお勧めです。

浮力作用・・・お湯の中では大きな浮力が働くので、手足や関節への負担が軽減され疲労回復を促進します。リハビリにも良く体が軽くなりリラックス効果もあります。



3.子どもと安全な入浴のために

家庭において、「子どもの安全入浴」は特に重要な課題です。入浴温度、空間などに気をつけ安全な入浴を実現することで、さらに親子でのお風呂の時間が充実したものとなるでしょう。

浴室スペースはどれくらいが理想?・・・親子が楽しく入るためには、1坪以上の浴室スペースをお勧めします。2人並んで、体を洗うために十分な洗い場スペース、そして、親子が一緒に入って楽しめる浴槽の形状も重要となります。浴槽内に段差をつけた浴槽ベンチに子どもを座らせれば視線を同じに話ができます。親子で入っても互いに体を動かせる大きめの浴槽が理想です。

入浴温度は?・・・乳幼児は熱いお湯に弱いので38～40のお湯で、10分以内に浸かり終えないと深部体温が上がりすぎて、心臓に負担がかかります。お風呂でゆっくりコミュニケーションをするためには、洗い場でも寒くない20～25の温度で保つ浴室暖房乾燥機の利用が望ましいでしょう。



(参考)入浴時の事故

高齢者に多い死亡事故

平成15年人口動態統計によれば、家庭内での不慮の事故死が11,300件も発生していますが、そのうち、入浴時の事故死は3,200件を占めています。全家庭内事故死の77%は65歳以上の高齢者ですし、入浴時の事故死では87%が高齢者です。また入浴時の病死を合わせますと、なんと全年齢層で年間14,000人が入浴時に死亡していると推計されています。

乳幼児に多い溺死事故

子供の不慮の事故では溺死が重要な位置を占めています。水の事故といえば海やプールがまず思い浮かびますが、日本小児科学会の調査によると実際は家庭内の浴槽での事故が47%と最大を占めています。浴槽での溺死事故が多いのは1歳から4歳の乳幼児です。入浴中に浴槽内で滑って立ち上がれなかったり、親が目を離れたすきに1人で浴室に入り残湯のある浴槽に転落した事などが原因です。

死亡に至らないが「けが」は全ての年代で発生

国民生活センターに寄せられた事故情報によれば、家庭内で起きた事故のうち4.5%は浴室で起きています。けがの種類は主に「打ち身」「刺し傷・切り傷」「骨折」です。殆どが滑って転倒したのが原因ですが、火傷はシャワーからの熱湯や浴槽上部が熱湯になっていたことが原因です。

表：高齢者の家庭内事故（平成 15 年人口動態統計）

	総数		内 65 歳以上	
家庭における不慮の事故死	11290		8654	76.7%
転倒・転落	2186	19.4%	1653	75.6%
同一平面上での転倒	969		834	
階段やステップでの転落・転倒	425		311	
建物や建造物からの転落	415		188	
その他の転倒・転落	377		320	
不慮の溺死・溺水	3230	28.6%	2820	87.3%
浴槽内での溺死・溺水	2936		2574	
浴槽への転落による溺死・溺水	66		53	
その他の溺死・溺水	228		193	
煙・火および火災への曝露	1283	11.4%	736	57.4%
その他の不慮の窒息	3603		2972	82.5%
気道閉塞を生じた食物等の誤えん	2650		2325	
その他の不慮の窒息	953		647	
熱及び高温物質との接触	124	1.1%	98	79.0%
有害物質による不慮の中毒・曝露	381	3.4%	110	28.9%
その他の不慮の事故	483	4.3%	265	54.9%
参考) 交通事故死	10913		4620	42.3%