大分合同新
ワークシート

年　　組　　氏名

〔問①〕ヒートショックについて説明してください。

〔問②〕県警捜査１課が発表した、２０２２年に県内で起きた入浴中の突然死は何人ですか。

答え【　　】人

〔問③〕死者の多くを高齢者が占めています。背景について考えてみましょう。

〔問④〕ヒートショックの予防策を挙げてください。

〔問⑤〕ヒートショックは対策をすれば大半が防げる事故です。家族で何ができるか考えてみましょう。

大分合同新聞 2023年11月5日（日）朝刊 21面

浴槽の上に設置した浴室暖房器。ヒートショックを防ぐため、居室と浴室の温度差をなくそう

論説 2023.11.26

ヒートショックに注意

浴室との温度差をなくそう

大分県内で毎年２００人前後が「ヒートショック」で亡くなっている。入浴時に居室と浴室の温度差により血圧が急激に上下動し、意識を失い溺れてしまう。11月から4月にかけて多発している。体調変化が起きる原因を知り、予防策を徹底することで不幸な事故を減らしたい。

暖かい部屋から急に寒い浴室に移ると、体温を奪われまいとして血管が縮んで一気に血圧が上昇し、脳出血を起こしやすくなる。また浴槽に入って体が温まると血管が広がって血圧は下がる。この急激な血圧の変化で一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態となり、一過性の意識障害を起こすことがある。

県警捜査1課によると、２０２２年1月から12月までに県内で起きた入浴中の突然死は１９８人。月別では12月が43人で最も多く、1月が27人、2月が30人。死因別では溺死が94人。以下、心疾患が64人、脳疾患が９人などとなっている。

死者のうち65歳以上の高齢者が１９０人で全体の96％を占めた。高齢になると高血圧、動脈硬化によって血管が破れやすくなり、また詰まりやすくなることが背景にある。加えて血圧が不安定だったり、風呂場でめまいや立ちくらみを経験したりした人も注意する必要がある。

入浴中の突然死を過去5年間で見ると、18年が２０８人、19年１７６人、20年１６４人、21年１７３人。今年も1～10月で既に１６３人が亡くなっている。交通事故死の4～5倍にも上る憂慮すべき数字だ。

予防策として県健康づくり支援課は①脱衣所や浴室に暖房器具を設置するか、高い位置からシャワーで給湯し浴室の温度を上げる②入湯温度は41度以下で「一番湯」を避け、漬かる時間は10分をめどにする③食事や飲酒直後の入浴は避ける④脱水症状にならないよう入浴前にコップ1杯の水を飲む－を挙げる。

総務省は10月から5年に1度の住宅・土地統計調査に「浴室暖房乾燥機」の項目を追加した。入浴関係の死者が全国で推計約1万9千人、高齢者が多いことを重視。お年寄りの住まいを詳しく把握し、住宅政策に反映させる。浴室暖房はもはや必需品だろう。国や自治体には予防策の周知に加え、設置を後押しする施策を求めたい。

月初は11月の観測史上最高気温を記録するなど汗ばむ日が続き、中旬以降は寒気の影響で今季初の冬日を観測した。寒暖差も危険要因の一つ。日本気象協会は「ヒートショック予報」をインターネットに掲載している。

ヒートショックは対策をすれば大半は防げる事故。もし、同居する家族がいれば入浴前に一声かけ、家族も入浴中の高齢者を気にかけてほしい。「自分は元気だから大丈夫」という過信は禁物だ。きょう11月26日は語呂合わせで「いい風呂の日」。お風呂で疲れた体を癒やす時間を安全に過ごしたい。

©大分合同新聞社　教育目的以外の無断転載・複製および頒布は禁止します。