

# 交通事故よりも多い！？ 寒暖差による“ヒートショック”に要注意！



寒い脱衣所と湯船の急激な温度差によるヒートショックが影響する、  
冬の入浴中の死亡事故は夏の11倍！※

## ヒートショック予防のポイントは、断熱！

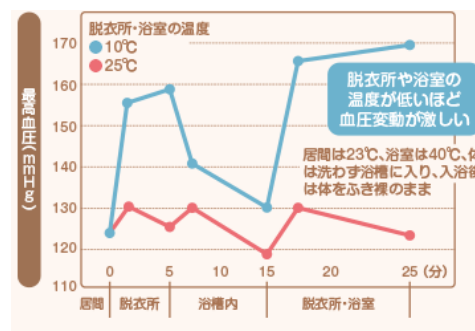
※東京都健康長寿医療センター研究所調べ

もうすぐ迎える冬至。本格的に冬が到来し、外気温が急激に低下してくるのもこの時期です。冬至の日にはゆずをお風呂に入れた、ゆず湯にゆっくり浸かることで風邪をひかないと伝えられていますが、そんな寒い日のお風呂では寒暖差による“ヒートショック”に要注意です。

### 【「ヒートショック」とは？】

凍えるような冬、入浴の際に脱衣所で衣服を脱いだ瞬間にブルッと震えた経験はありませんか？

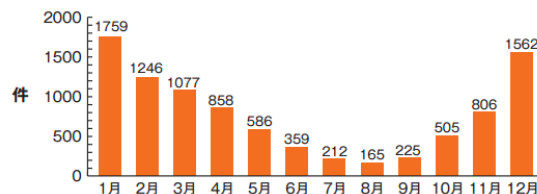
住宅内において暖房を設置しない脱衣所や浴室では、室温が10℃以下になることも珍しくありません。暖かいリビングから寒い脱衣所へ、そして冷えたカラダで浴室に入り熱いお湯に浸かる。この間の急激な血圧の乱高下によって、深刻な疾患を引き起こす危険性があるのです。家庭内死亡事故の多くが寒い時期の入浴中に起こっており、その多くがヒートショックによって、心筋梗塞や脳出血、脳梗塞を引き起こしたことが原因と考えられます。特に高齢者は、日頃元気でも血圧変化をきたしやすく、体温を維持する生理機能が低下している為、特に注意が必要です。また、生活習慣病を患っている人も油断できません。



入浴による血圧の変動

### 【入浴中の突然死は12月、1月が最も多い！ - ヒートショックが原因とみられる死亡率 - 】

東京都健康長寿医療センター研究所によると、2011年に寒暖差が原因とみられる入浴中の死亡事故は約1万7,000人で、交通事故死亡者数である4,611人を遙かに上回る数字です。外気温が低くなる1月は、入浴中に心肺機能停止となる人が最も少ない8月に比べて約11倍であり、これからの季節は特に注意が必要です。



月別入浴中心肺停止状態(CPA)発生件数<2011年> 東日本 23 道府県 379 消防本部  
出典：東京都健康長寿医療センター研究所プレス発表「わが国における入浴中心肺停止状態(CPA)発生の実態」

### 【ヒートショックを防ぐポイント】

ヒートショックを防ぐポイントについて、東京都健康長寿医療センター研究所 高橋龍太郎 副所長にお話を伺いました。

#### 東京都健康長寿医療センター研究所 / 高橋龍太郎 副所長

ヒートショック対策には、まずは脱衣所や浴室を暖かくする事で寒暖差を減らすことが有効です。特に断熱効果のある壁や、内窓を設置するなどの断熱改修は、暖房を置けない場所でも断熱性能を向上できます。

また、簡単に始められる対策としては、高い位置にあるシャワーを使ったお湯張りで浴室全体を温めることや、外気温が低くなる日没前に入浴を済ませるのが良いでしょう。冷え込まないことはもちろん、人の生理機能がピークにある14:00～16:00は温度差への適用がしやすいというメリットがあります。

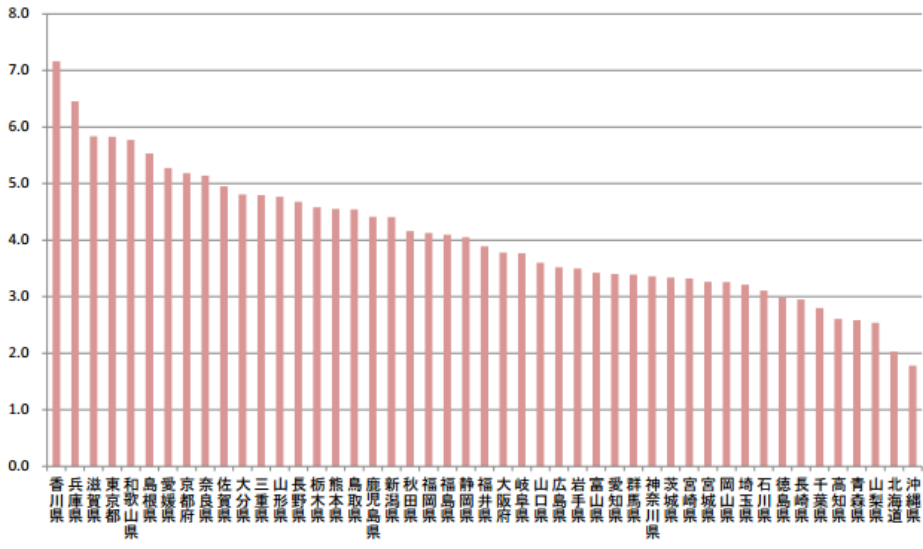
可能な場合は一人での入浴を控えることや、血圧が下がりやすい食事直後・飲酒時の入浴を控える事ももちろん大切です。



**■北海道は、ヒートショックの心配が少ない！？ ポイントは住宅の温熱環境にあり！**

入浴中心肺停止状態の発生頻度は、都道府県別にみると、最も頻度が低いのが沖縄県で、続いて北海道という結果になっています。すなわち、外気温の低さだけがヒートショックの発生要因とはならず、住宅内の温熱環境が影響していると考えられています。実際に、2012年1月に行った全国住宅室内温度調査によると、最も暖かいのが北海道で、続いて、沖縄県、青森県、秋田県という順位となっています。

季節に対応した住宅内の温熱環境を工夫することは、ヒートショックの予防に大きく繋がるのではないのでしょうか。



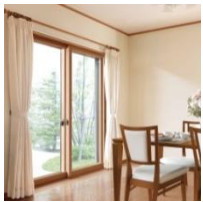
都道府県別みた高齢者1万人あたり入浴中心肺停止状態(CPA)件数  
 出典：東京都健康長寿医療センター研究所プレス発表「わが国における入浴中心肺停止状態(CPA)発生の実態」

**LIXIL「ほっとリフォーム」商品群のご紹介**

LIXILでは、寒い脱衣所・浴室も手軽に断熱仕様にする事ができるリフォーム商品を展開しています。



**断熱改修工法**  
**「ココエコ」**  
 壁・床など、「ココ」だけ！の  
 簡単リフォームが可能。



**内窓**  
**「インプラス」**  
 今ある窓に“プラス”するだけの  
 簡単断熱。



**洗面化粧台**  
**「ルミシス」**  
 1日が輝きだす、  
 エレガントドレッサー



**バスルーム**  
**「SPAGE」**  
 「肩湯」や「サーモフロア」など  
 あたたかくする工夫が  
 施されたバスルーム

その他商品含めました詳細は、「ほっとリフォーム」スペシャルサイトをご覧ください。  
<http://www.lixil.co.jp/reform/hot/>