

## Lesson 7 入浴中の心肺停止は、交通事故死の4倍以上？

---

交通事故死の4倍以上の高齢者が、住宅で心肺停止に！

東京都健康長寿医療センター研究所は、年間 17,000 人もの方々がヒートショックに関連した「入浴中急死」に至った、との衝撃的な報告を行いました。その数は、年間の交通事故死者数の4倍にも相当します。

原因は？ 予防法は？ 今回は冬の健康な暮らしについて考えてみます。

注目したいのは死亡した方の80%以上が、65歳以上の高齢者であること。30代の若さで自宅を新築し、職務を全うして無事に退職。これからの人生を心豊かに過ごそうとしていた人が、入浴中の事故で急死してしまう。本人はもちろん、ご家族の方の心情を思うと、とても悲しい気持ちになります。

下図を見ると浴室での死亡者数は8月に比べて、1月には約11倍にも達することから、死亡原因には季節性があることが浮き彫りになります。断熱性が低いかあるいは無断熱の住宅では、浴室、脱衣室の室温はほぼ外気温に等しく、冬季間には10℃以下にまで冷え込むことがあります。脱衣によって冷気にさらされた皮膚は放熱を抑制するために抹消の毛細血管が収縮。血圧が急に上昇します。ここで脳血管疾患や心疾患で倒れられる方も多数いるようです。

さらにこの状態で高温の湯船に浸かると抹消血管が一気に拡張して血圧が低下。気を失ってしまい、湯船で溺水、発見が遅れると溺死に至ります。

それでは、これらの疾患をどのように予防したら良いのでしょうか？

一番の解決方法は、新築時に十分な「断熱」をすること。

住宅の新築では最新の設備や豪華な内装に目が行きがちですが、自身の老後を含め家族の健康を守るためには、住宅の基本性能である「断熱性能」を十分に高め、健康被害を最小限にとどめることが必要です。

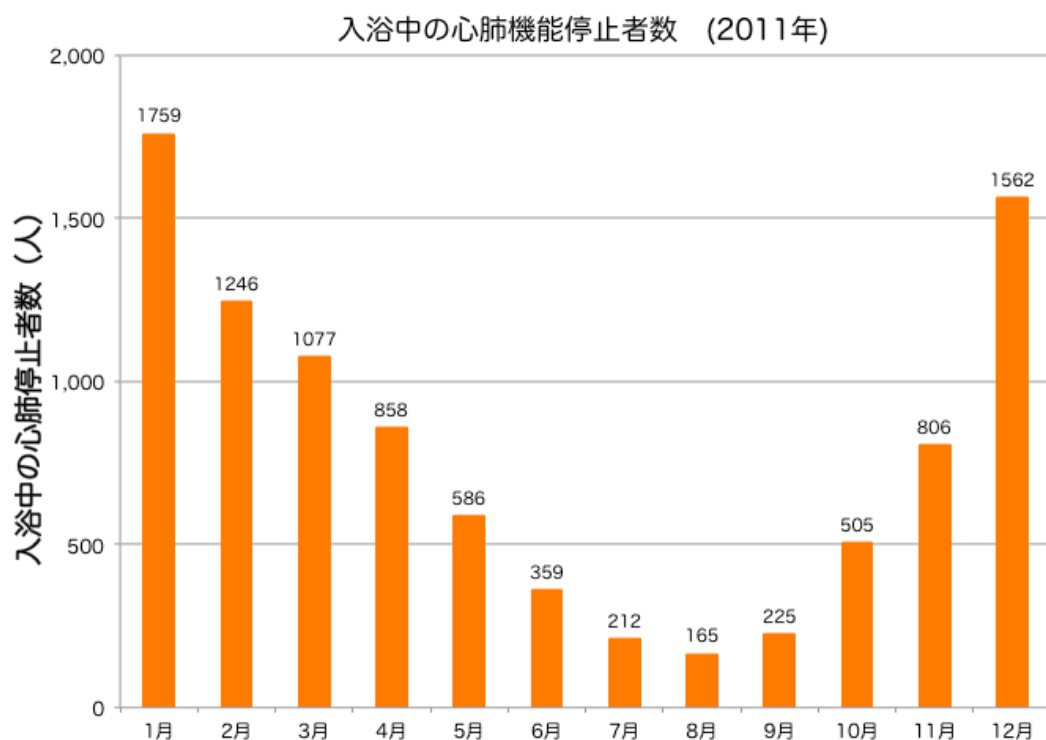
更新や維持管理に手間と費用のかかる付帯設備に予算を配分するくらいなら、老後を安心して暮らせる見えない部分に予算を振り向けるのが合理的です。

断熱改修も有効な手段ですが、どうしても難しい場合には、まず脱衣室、浴室に暖房器具を設置して室温を確保するようにしてください。また、浴槽へのお湯張りにシャワーを利用することで、浴室内の温度を高めておく方法も意外と効果的です。

新築時の予算配分で変わる老後の健康問題。

ソーラパネルを設置しても、健康被害は減らせません！

介護など家族への負担も考慮して、カシコイ住宅をつくりましょう。



東京都健康長寿医療センター研究所 (2014.3)

室内気候研究所 主席研究員

工学博士 石戸谷 裕二

■公式 HP : <http://iwall.jp>