

# “暖かい”入浴のすすめ

入浴は、欠かせない生活行為の一つであり、生涯続くものです。東京ガスは、幼い時期から高齢期までライフステージに合わせた効果的な入浴方法やお風呂の楽しみ方について、「浴育のすすめ<sup>TM</sup>※1」として提案しています。今回は、冬場の入浴に焦点を当て、寒い浴室・脱衣室のリスクと、安全な入浴のためのポイントをお伝えします。

## 浴室や脱衣室を暖め、温度のバリアフリー化を

### 気温が低い冬場には入浴事故が増加 要因の一つは「ヒートショック」

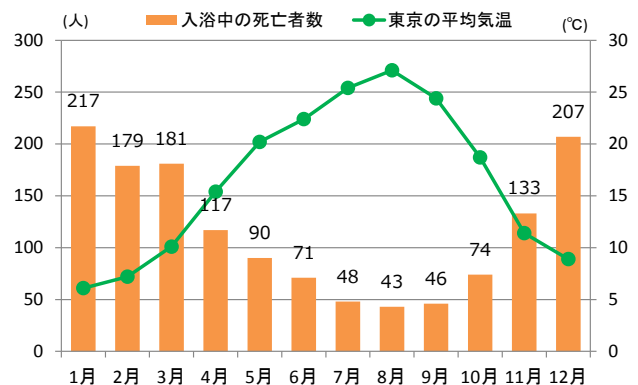
浴室は、入浴を楽しむ場である一方、事故が起こりうる場でもあります。快適なお風呂を楽しむためにも、安全な入浴を心がけることが必要です。

厚生労働省の人口動態統計による家庭の浴槽での溺死者数（全国）は、2015年に4,804人で、2004年の2,807人と比較し11年間で約1.7倍に増加しました※2。溺死を含む入浴中の事故死は、気温が低い冬場に急増します（図1）。要因の一つとして、浴室や脱衣室の寒さに起因する「ヒートショック」が挙げられます。

「ヒートショック」とは、温度の急激な変化が、からだに与えるショックのことをいいます。入浴行動における「ヒートショック」は、図2のような血圧変動につながります。この血圧変動により、脳出血や失神などの症状が発症しやすくなると言われています※3。

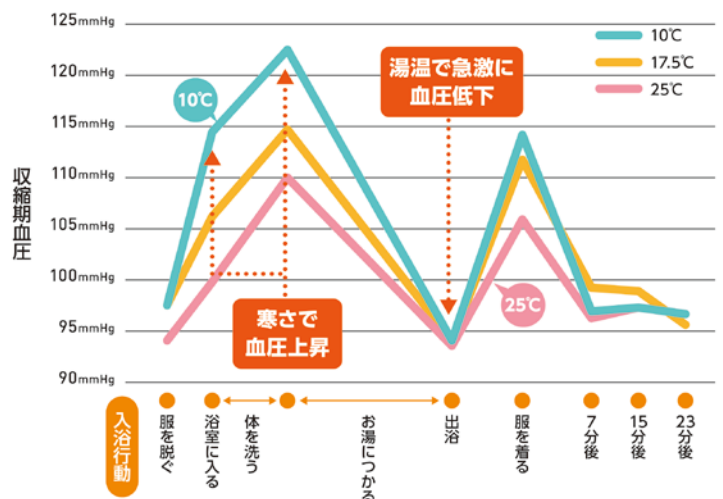
寒い時期は、入浴前に浴室や脱衣室を暖め、他の部屋との室温差を小さくする“温度のバリアフリー化”に努めることが大切です。

図1. 東京都の平均気温と23区内における入浴中の死亡者数（2016年）



[東京都監察医務院「東京都23区における入浴中の事故死の推移」（2017年6月1日）および気象庁「過去の気象データ検索」からの2016年気温データをもとに都市生活研究所作成]

図2. 浴室の室温の違いによる入浴時の血圧変動



[出典：Kanda K et al., Effects of the Thermal Conditions of the Dressing Room and Bathroom on Physiological Responses during Bathing] (1995)