

令和2年11月19日

冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！

－自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています－

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者¹の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。発生場所としては、家や居住施設の浴槽における事故が多く、11月～4月の冬季を中心に多く発生しています。事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方など周りの方も一緒になって入浴習慣を見直すことが大切です。

11月26日は「いい風呂」の日²です。これから冬にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認しておきましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安³にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

1. 高齢者の入浴中の事故の発生状況

厚生労働省の「人口動態調査」⁴によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数及び家や居住施設の浴槽における溺水による死亡者数は高い水準で推移しており、平成23年以降、「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています（図1）。

令和元年の家及び居住施設の浴槽における死亡者数は4,900人で、平成20年の3,384人と比較すると約10年間で約1.5倍に増加しています。

¹ 本資料では65歳以上を高齢者として集計を行った。

² 一般社団法人日本記念日協会により認定された記念日。日本浴用剤工業会が登録。

³ 「厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成24～25年度総括研究報告書（研究代表者：堀進悟）」P.227「安全な入浴の手引き」（パンフレット）にて推奨されている目安。

⁴ 図1、図2については、厚生労働省「人口動態調査」から「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」を基に消費者庁で作成。図4、図5については、厚生労働省「人口動態調査」調査票情報を利用して消費者庁で独自集計をしており、公表数値とは一致しない場合がある。

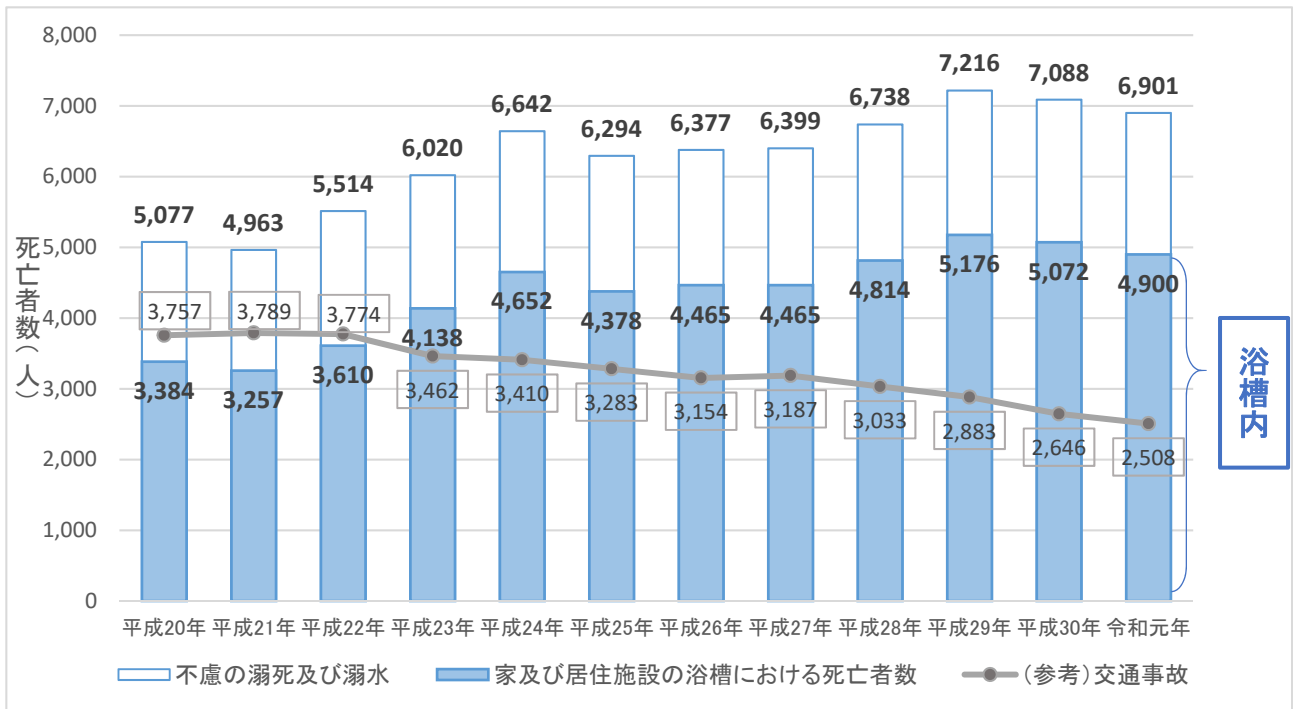


図1. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数の年次推移

高齢者の家及び居住施設の浴槽における死亡者数は、不慮の溺死事故の71%を占めています（図2）。

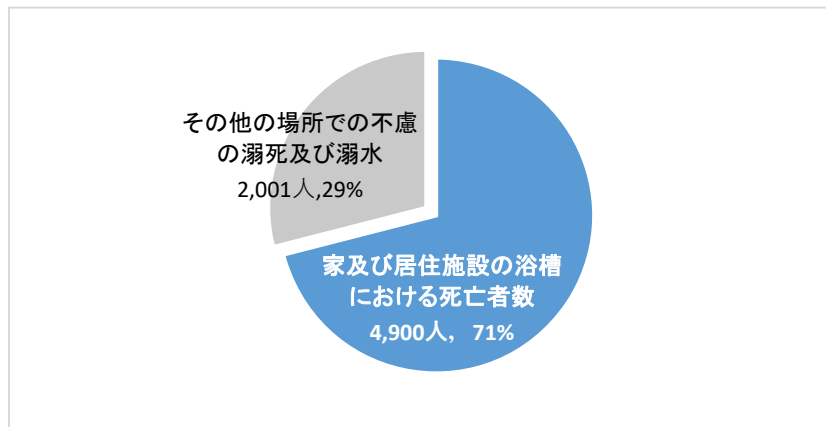


図2. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生場所別死亡者数（令和元年）

なお、入浴中の急死の中には、心疾患や脳血管障害等、溺水以外の病死などが死因であると判断される場合もあることから、平成25年度の厚生労働省の研究事業⁵によると、実際に発生している入浴中の事故は更に多いと推定されており、令和元年においても、死亡者は4,900人よりも更に多いと推測されます（図3）。

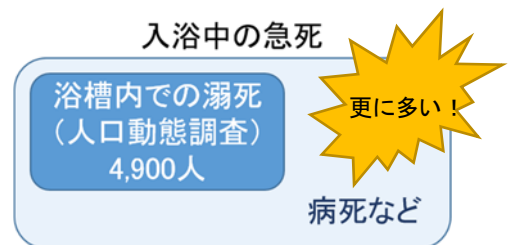


図3. 入浴中の急死と浴槽内での溺死

⁵「厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成24～25年度総括研究報告書（研究代表者：堀進悟）」において、入浴中急死の実数は死因が「溺死」と記載された例の数倍に上ると推測されている。平成24年10月から平成25年3月までに3都県（東京都、山形県、佐賀県）において調査した、救急隊が入浴に関連した傷病と判断した患者で心肺停止に至った件数等を基に、人口比を用いて全国で起こった件数を推計した結果、病死等も含めた全国の入浴中の急死者数を年間約19,000人としている。

高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による死亡事故のうち発生月が分かっている4,738件を見ると、高齢者の入浴中の事故は、1月をピークに11月～4月、特に冬季に多く発生しています（図4）。

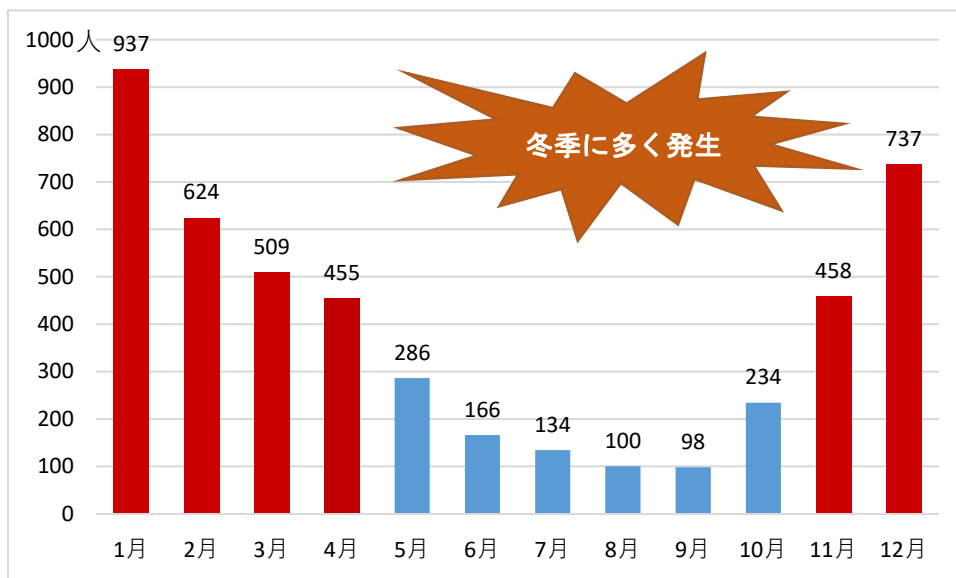


図4. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数（令和元年）

高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による死亡者数について年齢別に人口10万人当たり⁶で見ると、年代が上がるにつれて増加しており、特に75歳以上の後期高齢者の死亡者数が増えていることが分かります。また、男女別で比較すると、どの年代においても男性の死亡者数の方が多く、女性の死亡者数との差は年齢が上がるにつれて広がる傾向にあります（図5）。

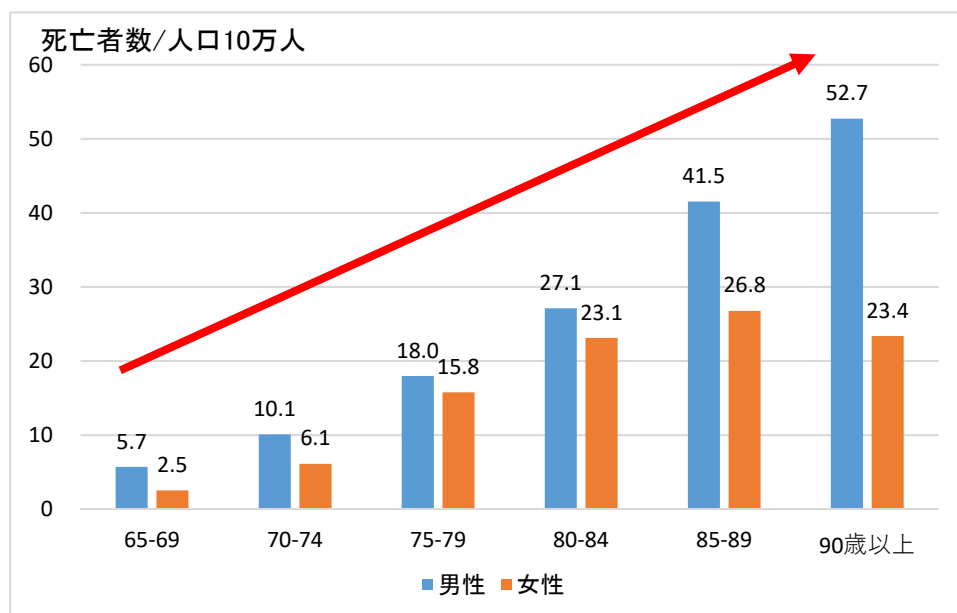


図5. 「浴槽」での「不慮の溺死及び溺水」による男女別・年齢別・人口10万人当たりの死亡者数（令和元年）

⁶ 総務省統計局「人口推計」平成31年1月1日（概算値）。

2. 高齢者の入浴中の事故の事例

医療機関ネットワーク事業⁷に参画する医療機関からは、入浴中に溺水した事例は見られなかったものの、入浴中の事故情報が寄せられています。

「入浴して 20 分後くらいに様子を見に行くと浴槽内で意識が無かった。手動による追い炊き式の風呂釜であり、お湯はかなり熱い状態であった。顔面・前胸部・背部・臀部・大腿部後面にⅡ度⁸の深熱傷があった。」
(令和元年 12 月、80 歳代女性、死亡)

「自宅で入浴中、追い炊きをした際に高温になり過ぎたが、浴槽から出られずに熱傷を受傷した。家族が患者を浴槽から救出した。右下肢及び左下肢に熱傷Ⅱ度・熱傷範囲 10% あり。背部に熱傷Ⅱ度・熱傷範囲 3% あり。右上腕部及び左上腕部に熱傷Ⅱ度・熱傷範囲 1% あり。」
(令和元年 12 月、80 歳代男性、死亡)

3. 高齢者の入浴中の事故を防ぐためのアドバイス

入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも、もしかしたら起きるかもしれない」と意識することが大切です。また、本人だけでなく家族や周囲の方が一緒に注意することが大切です。さらに、寒さが厳しくなると温度差により事故のリスクが高まる可能性がありますので、気象予測情報からヒートショックのリスクの目安を示す「ヒートショック予報」等も参考にしながら、日々の対策を心がけましょう。

(1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起こると溺水事故につながると考えられています。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることで血圧が上がリ、その後、温かい湯に入ることで血圧が低下します。この急激な血圧の変動を抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です⁹。居間や脱衣所が 18 度未満の住宅では、湯温 42 度以上の”熱め入浴”が増加する、という研究結果¹⁰ (図 6) も



あります。部屋間の温度差をなくすために居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要で、二重サッシにするなど、断熱化も有効です。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いた

⁷ 「医療機関ネットワーク事業」とは、参画する医療機関（令和 2 年 10 月 1 日時点で 30 機関が参画）から事故情報を収集し、再発防止にいかすことを目的とした消費者庁と独立行政法人国民生活センターとの共同事業（平成 22 年 12 月運用開始）。ただし、医療機関数は変動している。

⁸ Ⅱ度の熱傷：真皮に及ぶ熱傷で、水ぶくれを形成する。

⁹ 暮らし創造研究会 効果・効能研究部会によると、脱衣所・浴室を暖めることで、入浴時の最高血圧変動幅が小さくなり、入浴死が起こりにくくなる可能性が確認されています。http://kurashisojo.jp/result/index_03.html

¹⁰ 国土交通省スマートウェルネス住宅等推進事業「住宅の断熱化と居住者の健康への影響に関する全国調査 中間報告会」から

ところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

また、血圧の変動を抑えるため、湯につかる前かけ湯を入念に行いましょう。



図6 湯温 42 度以上の熱め入浴をする確率と部屋間の温度差¹¹

(2) 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう。



42 度で 10 分入浴すると体温が 38 度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。湯の温度は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう¹²。

(3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。



(4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。



食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

(5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしま

¹¹ 一般社団法人日本サステナブル建築協会 『「省エネ住宅」と「健康」の関係をご存知ですか?』から http://www.jsbc.or.jp/document/files/202002_house_health_leaf.pdf

¹² 「気をつけて冬のお風呂の死亡事故」厚生科学指定型研究 入浴関連事故研究班 日本法医学会・日本温泉気候物理医学会・日本救急医学会

しょう。また同居者は、高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、などの異常に気付いた場合には、ためらわずに声を掛けましょう。



4. 事故発生時の対応方法

浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する（出せないようであれば、蓋に上半身に乗せるなど沈まないようにする。）。直ちに救急車を要請する。
3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
6. 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返す。できなければ胸骨圧迫のみ続ける。

※いざというときのために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。



<関連サイトへのリンク>

○消費者庁「みんなで防ごう高齢者の事故！」（令和元年 12 月 18 日）

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/

○気象庁「気象情報」

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

お住まいの地域の気象情報を確認し、気温が低い日は特に注意しましょう。

○日本気象協会 tenki.jp「ヒートショック予報」

<https://tenki.jp/heatshock/>

気象予測情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安が分かります。

○一般社団法人日本サステナブル建築協会『「省エネ住宅」と「健康」の関係をご存知ですか?』

http://www.jsbc.or.jp/document/files/202002_house_health_leaf.pdf

○STOP! ヒートショック

<https://heatshock.jp/>

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <https://www.caa.go.jp/>