

夏場の入浴に潜んでいる危険とは！？～お風呂の温度とお酒について～

入浴中の事故で死亡する人は全国で毎年年間 約 15,000 人ほどのぼります。この人数は平成 27 年中の交通事故死者数 4,117 人と比べ大幅に上回る数になります。入浴中に体調不良を起こす方はとても多く、これが事故を引き起こす要因となっている場合が大半を占めています。今回は夏場の入浴に潜んでいる危険性とその対策についてです。



●お酒とお風呂の相性は!?

暑い日の一日の終わりには、お酒を飲んで心も体も癒したい。そして、その後はお風呂に入ってリラクスの時間…と思いきや、ここに落とし穴があります。

血圧はお風呂でお湯につかることでも、お酒を飲むことでも下がります。そして、飲酒後の入浴で血液循環が良くなりアルコールがさらに回るため、ますます酔っ払った状態となります。「飲酒」と「お湯につかる」という血圧を下げる要因が重なれば、血圧低下のためお風呂で気を失ってしまい、転倒事故や溺死という事故の危険性が出てきてしまいます。それだけではなく脳や心臓への血液量減少による不整脈や心臓発作などさまざまな危険が潜んでいます。

飲酒後の入浴は、晩酌程度の飲酒であれば 1～2 時間空けて酔いが醒めるのを待ちましょう。時間を置いても体調が悪いようであれば入浴は翌日にしましょう。また、酔っていてもどうしても入りたい場合は、お湯を少し熱め (40～42℃) に設定し、足湯や手浴で済ませましょう。

ちなみに入浴後の飲酒も 30 分以上空けた方が酔いも回りにくいですよ。

●熱いお風呂に要注意

これから暑くなってくると一日中冷房をつけて過ごす日も出てくるでしょう。エアコンの効いている室内で過ごした後に、お風呂の熱いお湯 (42℃～) に浸かれば、体は急な温度変化に対応しようとし、血圧や心拍数を急激に上昇させてしまいます。その結果、心臓に負担をかけてしまい、脳出血や心臓発作の危険性も出てきます。

また、前述のとおり、お湯につかることで血圧は下がります。エアコンで冷え切った体を温めようと長時間の入浴をすれば、血管が拡張しどんどん血圧が下がっていきます。血圧の急激な上下によって今度はめまいや心筋梗塞、脳梗塞まで発症してしまうのです。

このようなことから、お風呂の温度は高温浴 (42～44℃) ではなく微温浴 (36～39℃くらい) をお勧めします。入浴時間も 10～15 分としましょう。また、入浴前にコップ一杯程度の水を飲むことで、脱水症状も防ぐことができます。



このようなことに気をつけていたとしても、意識が薄れるなどして「危ない!」と思ったら、すぐに浴槽の栓を抜いて水を抜きましょう。また、立ち眩みを起こしたら、しゃがんで落ち着くまで待ちましょう。

対策や注意点を知っていれば重大な事故を防ぐことができます。正しい入浴方法で体の疲れを取り、暑い夏を乗り越えていきましょう。