

平成 28 年 1 月 20 日

## 冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。一方、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺水する等重大な事故につながる危険性があります。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死者数は 10 年間で約 7 割増加し、平成 26 年に 4,866 人となっています。そのうち高齢者（65 歳以上）が約 9 割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。

消費者庁が 55 歳以上の消費者を対象に実施したアンケート調査によると、持病が無い普段元気な人でも入浴事故が起こることを知っている人は 34%にとどまる等、入浴事故のリスクが十分に周知されていませんでした。また、安全な入浴方法の目安である「41 度以下で 10 分未満に上がる」を守っている人は 42%にとどまり、浴室等を暖める対策を全く実施していない人も 36%存在する等、消費者の安全対策が不十分であることが分かりました。こうした中で約 1 割の人が、入浴中にのぼせたり、意識を失ったりしてヒヤリとした経験をしていました。

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

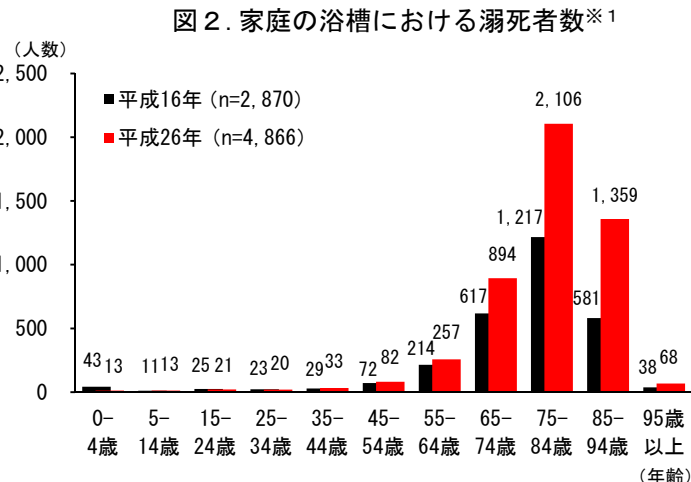
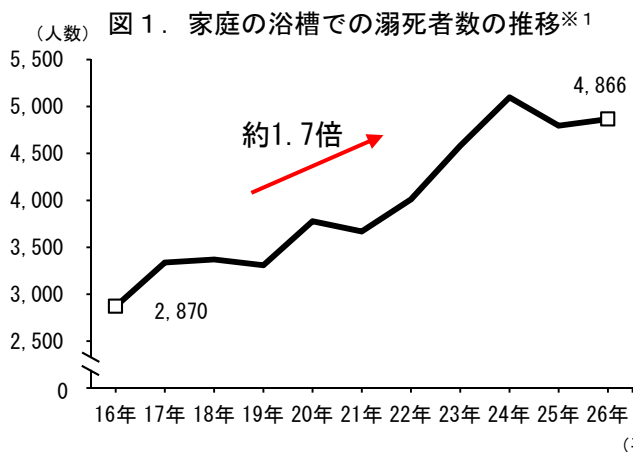
- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は 41 度以下、湯に漬かる時間は 10 分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

### 1. 入浴中の事故死の実態

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は、平成 26 年に 4,866 人<sup>※1</sup>で、平成 16 年と比較し 10 年間で約 1.7 倍に増加しました(図 1)。このうち約 9 割が 65 歳以上の高齢者で、特に 75 歳以上の年齢層で増加しています(図 2)。これは高齢者人口が増えるに従い、入浴中の事故死が増えてきていると考えられます。家庭の浴槽以外での溺死を含めても、日本の高齢者の溺死者数は欧米に比べ多くなっています<sup>※2</sup>。

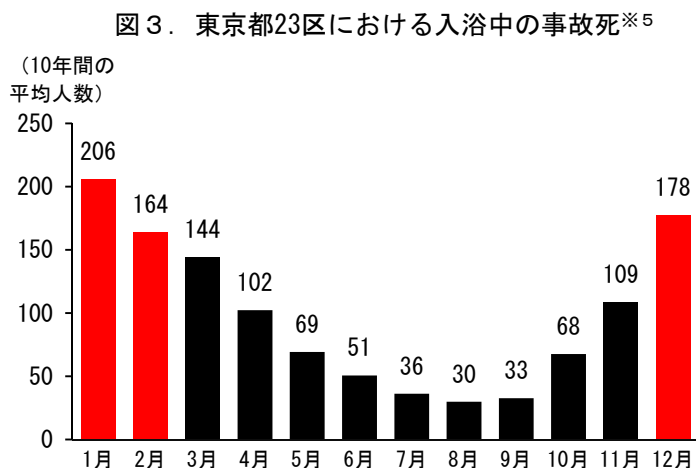
※1：人口動態統計から「W65 浴槽内での溺死及び溺水」と「W66 浴槽への転落による溺死及び溺水」のうち外因の発生した場所を示す細分類「.0 家(庭)」を集計した。「厚生労働統計協会ホームページ」に公表されている数値を用いた。

※2：WHO（世界保健機関）が示している高齢者 65 歳以上の溺死者数（人口 10 万人中）は、日本の 19.0 人に対して欧米（フランス 3.5 人、アメリカ合衆国 1.5 人、イタリア 1.1 人、イギリス 0.5 人）では少なくなっています。（出典）Lin C-Y, et al. Unintentional drowning mortality, by age and body of water: an analysis of 60 countries. Inj Prev 2015; 21: e43-50. Fig 7



また、厚生労働省の研究班の調査では、救急車で運ばれた患者数から推計した入浴中の事故死の数は年間約1万9,000人※3とされています（死因が溺水以外の疾病等と判断されたものを含む。※4）。

入浴中の事故死は、冬季に多く（図3）、12月から2月にかけて全体の約5割が発生しています。入浴中の事故死の数と気温に相関がみられるという報告もあります※3。また、入浴中の事故は、ほとんどが浴槽内で起きており※3、熱い湯に肩まで漬かるという日本固有の入浴スタイルが影響していると考えられています※6。既往症のない人の事故や、原因がはっきりしない事例も見られます※7。



※3：厚生労働科学研究費補助金 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25年度 総括・分担研究報告書 研究代表者 堀進悟

※4：入浴事故による死亡は死亡診断書/死体検案書で「浴槽内での溺死・溺水」（外因死）だけでなく「疾病に起因する病死」（内因死）にも分類され得るため、死因統計のみでは実態把握が困難であるとされています。

※5：東京都福祉保健局東京都監察医務院のホームページに公開されている「東京都23区における入浴中の事故死の推移より過去10年間（平成16年～平成25年）の月当たりの平均件数」から作図した（小数点第一位以下四捨五入）。

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kansatsu/oshirase/index.html>

この図における入浴中のデータは、脱衣所、洗い場、湯船に漬かっている、その全行為時における死者数を集計しています。

※6：鈴木晃 住宅内の事故、とくに入浴中の事故を中心に「空衛」2011；11：71-78.

※7：Suzuki H, et al. Characteristics of sudden bath-related death investigated by medical examiners in Tokyo, Japan. J Epidemiol 2015; 25(2): 126-132.

## 2. 入浴事故の原因と入浴する際の注意事項

入浴中の事故を防ぐため、以下のことに気を付けましょう。

### (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで失神し、浴槽内で溺れるケースがあります<sup>※8</sup>。

消費者庁で行ったアンケート調査では、冬の寒い日でも浴室や脱衣所の防寒を何も行っていない人が36%いました(図9)。冬季に入浴中の死亡事故が増えることを認識し、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくことも良いでしょう<sup>※9</sup>。脱衣所等で暖房器具を使用するときは火事や熱傷に気を付けましょう。

### (2) 湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安に

のぼせてぼうっとするなどの意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性もあります<sup>※10</sup>。

アンケートでは、ヒヤリとした時の状況では、浴槽に長く漬かっていた人が多くなっています(図5)。10分までを目安に上がるように心掛けましょう。また、浴槽に漬かる時に気を付けていることとして「熱いお湯に漬からない」(図10)と回答した人のうち、26%は42度以上の湯に漬かっていました<sup>※11</sup>。目安として41度以下の湯が推奨されている<sup>※12</sup>ので、湯はあまり熱くしないようにしましょう。半身浴の体温上昇は遅く、全身浴より心臓への負荷が少ない<sup>※13</sup>とされていますが、半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性がある<sup>※3</sup>ので、お湯の温度と浴槽に漬かる時間は気をつけましょう。

### (3) 浴槽から急に立ち上がらない

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無くなり、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は貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります<sup>※14</sup>。

アンケートでは、入浴中にヒヤリとしたタイミングの記載があったものの中では、浴槽から立ち上がった時が一番多いという結果でした(図6)。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。

---

※8：高橋龍太郎 高齢者の入浴事故 公衆衛生 2011; 8: 595-599.

※9：阿岸祐幸 入浴の事典 株式会社東京堂出版 2013

※10：堀進悟 他 IV 高齢者外因性の救急疾患と処置 入浴中の事故 Nippon Rinsho 2013; 71(6): 1047-1052.

※11：浴槽に漬かる時に気を付けていることとして「熱いお湯に漬からない」と回答した人のうち、26%は42度以上の湯に入っており、41度以下が72%、分からないとの回答が2%でした。

※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

※13：Hashiguchi N, et al. Effects of room temperature on physiological and subjective responses during whole-body bathing, half-body bathing and showering. J Physiol Anthropol Appl Human Sci 2002; 21(6): 277-283.

※14：堀井雅恵 他 脳血流を主とした入浴中の血行動態から見た安全な入浴法の検討 日温気物医誌 2005; 68(3): 141-149.

#### (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控える

入浴中の事故死の一部の検体にはアルコールの検出が認められたことが報告されています<sup>※7</sup>。アンケートでは、「お酒を飲んだ後、アルコールが抜けるまで入浴しない」と回答した人が40%でした(図8)。飲酒後に入浴する人もある程度いると思われそうですが、入浴中の事故発生に影響があると考えられますので、飲酒後、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。また高齢者では、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<sup>※15</sup>ので、食後すぐの入浴は避けましょう。体調の悪い時や睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう<sup>※3※7</sup>。深夜や早朝は気温が低下することに加え、同居者が気づきにくくなる可能性もあるので、入浴はなるべく控えましょう。

#### (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、早期に対応することが重要です。入浴中の死亡者の発見経緯として、いつもより入浴時間が長いことが多く<sup>※16</sup>、救命されたケースでは、発見が遅かったら死亡につながったかもしれないと予想される事例もあります<sup>※17</sup>。入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が大切と考えられます。

アンケートにおいて、入浴の際に気を付けていることでは、「入浴前に同居者に一声掛けて見回ってもらっている」人が14%と最も低い結果になりました(図8)。同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。入浴事故で一たび心肺停止に陥ると予後は非常に厳しいとされています<sup>※18</sup>。入浴事故の発症後の対策として、出来るだけ早く心肺蘇生を開始しましょう。

公衆浴場等では体調が悪くなった時の発見が早いため、家庭より入浴時の心肺停止が少ない<sup>※3</sup>と言われています。一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用を考えるのも良いでしょう。

---

※15：食後に惹起される失神は殊に高齢者に多く、食後の腸管への血流再分布が原因とされる。(出典)失神の診断・治療ガイドライン(2012年改訂版)(合同研究班：日本循環器学会、日本救急医学会、日本小児循環器学会、日本心臓病学会、日本心電学会、日本不整脈学会)

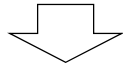
※16：羽竹勝彦 他 入浴中の急死について-奈良県における状況と文献的考察- J Nara Medical Association 2005; 56(5-6), 235-246.

※17：平成25年度 入浴事故実態調査報告書(最終版) 山形県庄内保健所

※18：卯津羅雅彦 浴室内発症の来院時心肺停止症例の検討 日温気物医誌 2006; 69(2): 139-142.

### 3. 入浴者の異常を発見した場合の対処法

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見した。



1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を出せるようであれば浴槽内から救出する。ただちに救急車を要請する。  
(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)
3. 浴槽から出せた場合は、肩を叩きながら声をかけ、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. 呼吸が無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。

●いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。



胸の真ん中を約5cm、1分間に  
100回から120回のテンポで  
押します！

出典：「上級救命講習テキスト」東京防災救急協会

#### 4. 入浴に関するアンケート調査

消費者庁では、冬季に高齢者で多く起こる入浴中の事故に対する認識や入浴の実態等を調べる目的で、平成27年12月に55歳以上の男女3,900名にインターネットを用いたアンケート調査を行いました。調査結果の概要は以下のとおりです。

##### (1) 入浴中にヒヤリとした経験

入浴中にのぼせたり、意識を失ったりしてヒヤリとした経験のある人は、338人と全体の約1割でした(図4)。このうち、「浴槽に長く(10分以上)漬かっていた」と回答した人が多く(図5)、ヒヤリとしたタイミングとしては「浴槽から立ち上がった時」が多くなっています(図6)。

図4. 入浴中にのぼせたり、意識を失ったりして、ヒヤリとした経験はありますか。

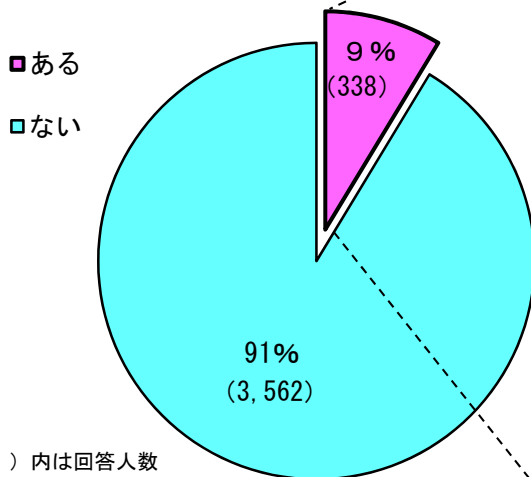


図5. ヒヤリとした時の状況  
(複数回答有)

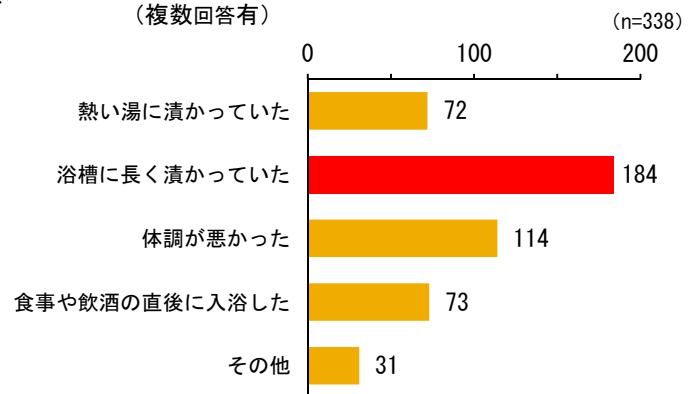
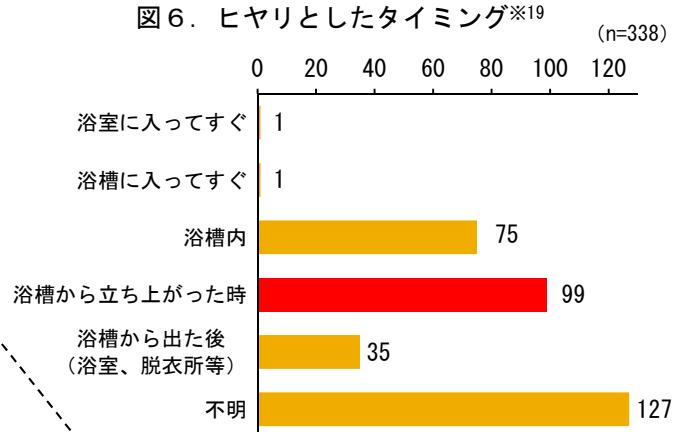


図6. ヒヤリとしたタイミング※19

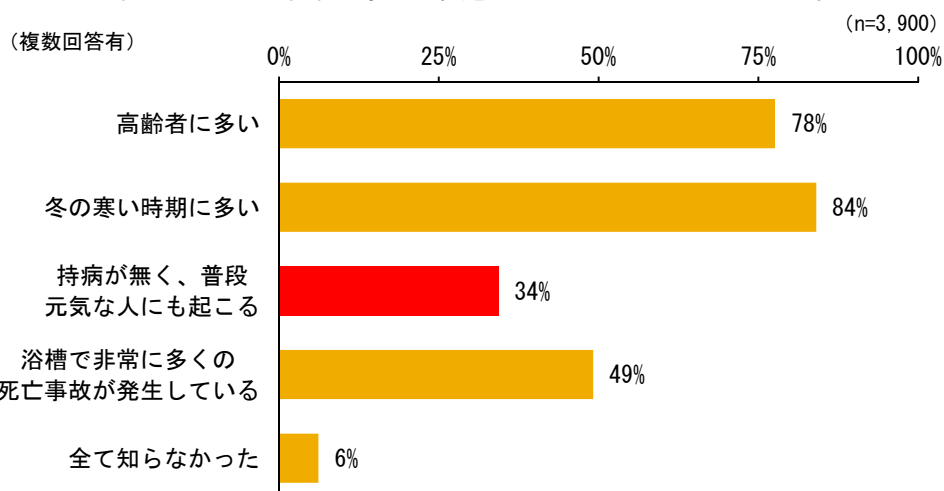


##### (2) 入浴中の事故に関する認識

入浴中の事故に関する認識では、入浴中の事故は冬の寒い時期に増え、高齢者が多いことについては約8割の人が知っていました。一方で、持病が無く普段元気な人でも入浴事故が起きていることを知っている人は3分の1にとどまりました(図7)。

※19: 「入浴中にのぼせたり、意識を失ったりしてヒヤリとした経験」が有と回答された338人にそのときの状況を記載していただき、文章中にヒヤリとしたタイミングが読み取れた事例を集計した。

図7. 下記に示した入浴中の事故の実態について知っていましたか。

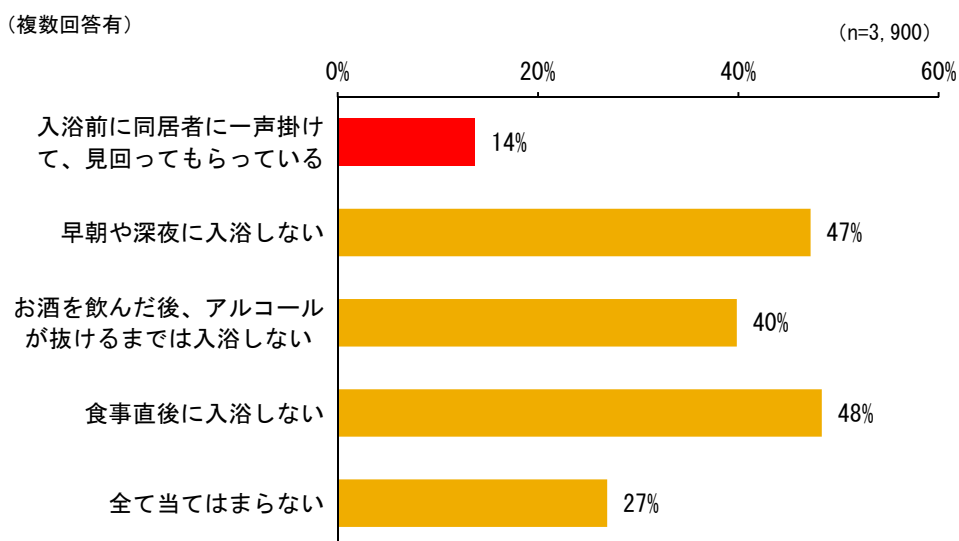


### (3) 入浴中の事故を防ぐための対策

#### ①入浴の際に気を付けていること

年間を通して入浴の際に気を付けていることを聞いたところ、「入浴前に同居者に一声掛けて、見回ってもらっている」人は少なく、全体の14%（同居者がいる人の15%）と低くなっています。食事直後、早朝・深夜、お酒を飲んだ後アルコールが抜けるまでは入浴しないという回答もそれぞれ全体の5割以下でした<sup>※20</sup>（図8）。

図8. 1年間を通して、入浴に当てはまることを下記から選んでください。



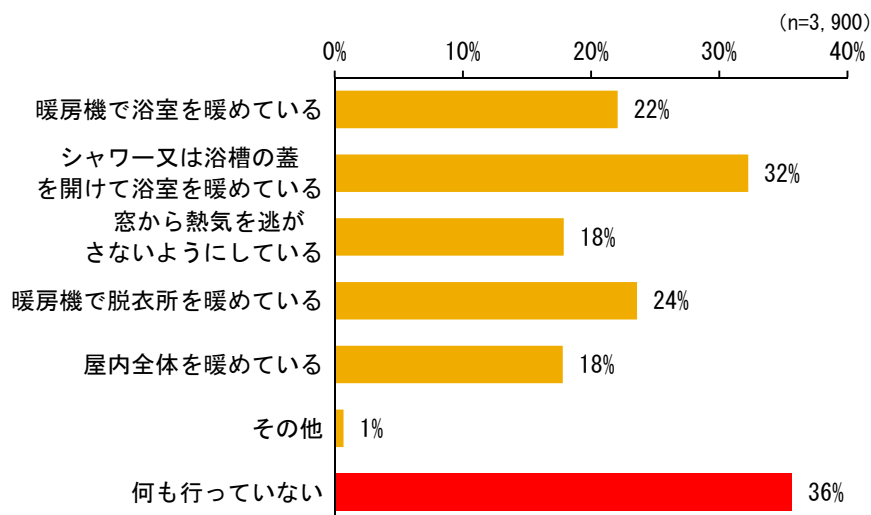
※20：アンケートを年代別に解析すると、「お酒を飲んだ後、アルコールが抜けるまで入浴しない」と回答した人は55-64歳が34%、65-74歳が39%、75歳以上が49%でした。入浴中の事故死の検体の血中アルコール濃度が高い人は、血中アルコールが検出されない人に比べて平均年齢が低いことが報告されています。（出典）Suzuki H, et al. Epidemiology of Alcohol-related Death while Bathing in a Bathtub. Jpn. J Alcohol & Drug dependence 2015; 50(2): 59-65.

## ②冬の寒い日に行っていること

入浴する際に浴槽の蓋を開けたり暖房機を使用したりして浴室や脱衣所を暖めている人が多いですが、冬の寒い日でも浴室や脱衣所の防寒を行っていない人も36%いました<sup>※21</sup>（図9）。

図9. 冬の寒い日に、あなたが入浴時に行っていることを下記から選んでください。

(複数回答有)

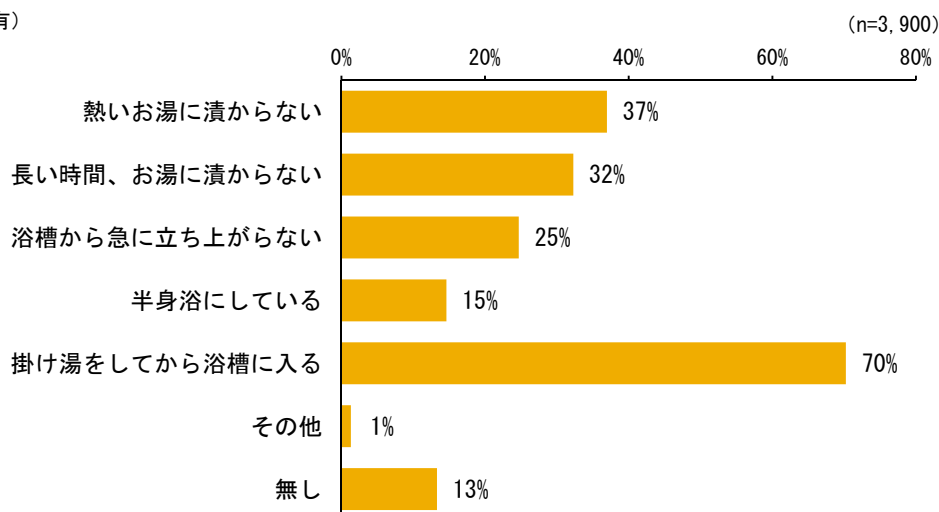


## ③浴槽に漬かる時に気をつけていること

浴槽に漬かる時に気をつけていることとしては、「掛け湯をしてから浴槽に入る」が最も多く70%でした。掛け湯は汚れを落としてから入浴するという面もありますが、湯温に体を慣らす効果もあると思われます。続いて「熱いお湯に漬からない」が37%、「長い時間、お湯に漬からない」が32%、「浴槽から急に立ち上がらない」が25%、「半身浴にしている」が15%の順になっています（図10）。

図10. 冬の寒い日に、浴槽に漬かる時に気を付けていることを下記から選んでください。

(複数回答有)



※21：アンケートの結果を地域別に集計すると、北海道19%、東北34%、関東35%、甲信越25%、東海40%、北陸28%、近畿37%、中国42%、四国45%、九州41%になり、浴室や脱衣所の防寒は寒い地域ほど行っていました。



#### ④お湯の温度と浴槽に漬かる時間

42度以上のお湯に漬かっている人は約4割でした（図11）。また、10分以上浴槽に漬かる人は約3割でした（図12）。厚生科学指定型研究 入浴関連事故研究班は「41度以下で10分以内に上がる」ことを推奨しています<sup>※12</sup>が、温度・時間の双方について安全な入浴方法を守っている人は42%にとどまりました。

図11. お湯の温度

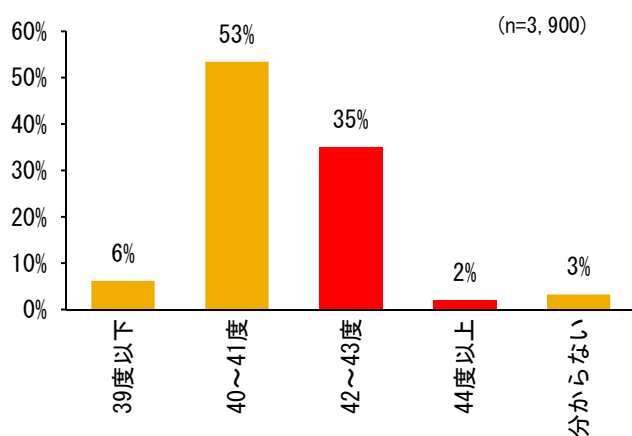
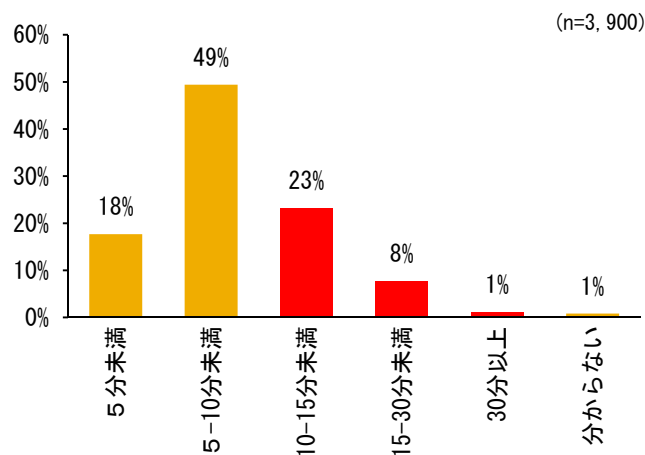


図12. 浴槽に漬かる時間



## 5. 関係先への要請

高齢者の入浴事故を防ぐためには、本人だけでなく家族や介護者、周囲の人間が日頃から注意を払うことが大切です。

このため、消費者への周知・啓発など事故の予防策に取り組むよう関係団体等へ要請を行いました。

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課 中川、横屋

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

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

## 高齢者の入浴に関するアンケート

調査方法：インターネット調査

調査時期：平成 27 年 12 月 11 日～13 日

対象人数：3,900 人

対象者：自宅に浴室があり、浴槽に漬かって入浴する習慣（平均 1 週間に 2 回以上）がある者。

対象年齢：55 歳以上（55～64 歳、65～74 歳、75 歳以上；各 1,300 人）

対象地域：47 都道府県

## アンケート調査の結果

(小数点第一位以下四捨五入)

Q 1 あなたは、下記に示した入浴中の死亡事故の実態について知っていましたか。

	回答数	%
全体	3,900	100
1 高齢者に多い	3,026	78
2 冬の寒い時期に多い	3,278	84
3 持病が無く、普段元気な人にも起こる	1,339	34
4 浴槽で非常に多くの死亡事故が発生している	1,917	49
5 全て知らなかった	241	6

Q 2 冬の寒い日の入浴時のお湯の温度は何度ですか。

	回答数	%
全体	3,900	100
1 39度以下	241	6
2 40～41度	2,084	53
3 42～43度	1,371	35
4 44度以上	77	2
5 分からない	127	3

Q 3 冬の寒い日に、あなたは浴槽に何分間漬かりますか？

		回答数	%
全体		3,900	100
1	5分未満	689	18
2	5分～10分未満	1,927	49
3	10分～15分未満	905	23
4	15分～30分未満	300	8
5	30分以上	46	1
6	分からない	33	1

Q 4 1年間を通して、あなたの入浴に当てはまることを下記から選んでください。

		回答数	%
全体		3,900	100
1	入浴前に同居者に一声かけて、見回ってもらっている	535	14
2	早朝や深夜に入浴しない	1,841	47
3	お酒を飲んだ後、アルコールが抜けるまでは入浴しない	1,554	40
4	食事直後に入浴しない	1,885	48
5	全て当てはまらない	1,049	27

Q 5 冬の寒い日に、あなたが入浴時に行っていることを下記から選んでください。

		回答数	%
全体		3,900	100
1	暖房機で浴室を暖めている	861	22
2	シャワー又は浴槽の蓋を開けて浴室を暖めている	1,258	32
3	窓から熱気を逃がさないようにしている（窓に断熱シートを張っている、2重サッシにしている）	697	18
4	暖房機で脱衣所を暖めている	920	24
5	屋内全体を暖めている	694	18
6	その他	27	1
7	何も行っていない	1,392	36

Q 6 冬の寒い日に、あなたが浴槽に漬かる時に気を付けていることを下記から選んでください。

		回答数	%
全体		3,900	100
1	熱いお湯に漬からない	1,442	37
2	長い時間、お湯に漬からない	1,259	32
3	浴槽から急に立ち上がらない	963	25
4	半身浴にしている（肩や胸まで深くお湯に漬からない）	570	15
5	掛け湯をしてから浴槽に入る	2,739	70
6	その他	52	1
7	無し	519	13

Q 7\_1 入浴中にのぼせたり、意識を失ったりして、ヒヤリとした経験はありますか。

		回答数	%
全体		3,900	100
1	ある	338	9
2	無い	3,562	91

Q 7\_2 Q 7\_1で「ある」の方に質問いたします。その時の状況を下記から選んでください。

		回答数	%
全体		338	100
1	熱い湯に漬かっていた	72	22
2	浴槽に長く（10分以上）漬かっていた	184	54
3	体調が悪かった	114	34
4	食事や飲酒の直後に入浴した	73	22
5	その他	31	9