



入浴文化

稲城市保健センター

☎378-3421

海外から帰国して、ゆったりと湯船に浸かりたいと思ったことがありますか。日本人の「風呂好き」は広く海外まで知られ、入浴文化は日本の代表的な文化のひとつと言えます。また、日頃の疲れがたまった時、温泉に行きたいと願ったことがあると思います。

温泉への入浴、飲泉など、古来より温泉療法で病からの回復が試みられてきました。温泉地に長期間滞留して温泉療養を行う湯治だけでなく、日帰りや数泊の短

期療養でも、精神安定、気分転換、睡眠不足解消、疲労度解消などの温泉療養効果が見込めます。これは非日常への移動（転地効果）と温泉入浴（精神的効果）によるものと考えられます。銭湯やご家庭での入浴でも精神的効果は大きいものです。

しかし、これからの季節、注意したいのは入浴関連死です。平成23年の調査では「浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水」による死者は5063人で、実際には病死として届けられる場合も多く、入浴関連死は全国で年間1・4～1・7万人と推計され、交通事故死よりも多いと考えられています。12月～2月の冬季に年間の5割が発生し、全体の約9割が65歳以上で、半数は80歳以上の高齢

者が占めています。

これまで入浴中の急死の原因と考えられていた心臓病や脳卒中の可能性はそれほど多くなく、体温上昇及び血圧低下による意識障害のため浴槽から出ることが困難となり、致死的な病態となることも原因であると考えられています。入浴関連死を防ぐために、異常の早期発見（声掛け入浴）、体温を上げ過ぎない入浴方法（湯温41度以下、長時間入浴しない、半身浴など）、居間と脱衣所・浴室の温度差をなくす、入浴前後の水分補給、湯船から上がる時はゆっくりと、飲酒後は入浴しないなどの注意が大切です。日本の誇るべき入浴文化を大切に守りましょう。

稲城市医師会 岩下 達雄