

MBC ラジオ『ココが聞きたい！ドクタートーク』2024.11.16  
第 1124 回放送分『安全な入浴とサウナ浴』3 回目  
ゲスト：宮田昌明ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りしています。  
お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明（みやた まさあき）ドクターです。  
宮田さん、どうぞよろしくお願いいたします。

宮田昌明Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週は、正しいサウナの入り方についてお話しいただきました。  
さまざまな効果のあるサウナですが、スポーツに例えると、通常の入浴がジョギングだとすれば、サウナはマラソンであると考えられるため、たとえ元気な人であっても無理はせず、しっかり水分補給をするなどの注意が必要とのことでした。  
今日は何についてお話しいただけますか。

宮田昌明Dr.

今日からは3週にわたって、安全な入浴についてお伝えいたします。

二見いすず

特に高齢者は、これからの時期、冬の入浴には注意が必要ですよね。

宮田昌明Dr.

はい。鹿児島は温泉があちこちにあるので、ご自宅そして温泉も含めての注意点をお伝えいたします。  
二見さんは、1年間に入浴関連事故で、どのくらいの方がお亡くなりになるかご存知ですか？

二見いすず

いいえ。ニュースなどで「冬場の入浴は気をつけましょう」という情報は耳にしますが、具体的な人数までは分らないです。

宮田昌明Dr.

実は、年間 19,000 人の方が入浴関連でお亡くなりになっています。

二見いすず

それほど多いとは思いませんでした。

宮田昌明Dr.

この数字は、年間の交通事故でお亡くなりになる方のおよそ3倍の人数なんです。

二見いすず

本当に気をつけなければなりませんね。

そのほとんどは、やはり高齢者なのでしょうか？

宮田昌明Dr.

はい。およそ90%が65歳以上の高齢者で、そのほとんどが自宅の浴槽内で発生しています。

二見いすず

温泉施設などだと、周りの方がいらっしゃるので、早く発見してもらえるということなんですか？

宮田昌明Dr.

おっしゃるとおりです。旅館や温泉など公衆の浴場では、意識障害の状態で見つけられ、死亡にいたることは少ないですが、自宅や、旅館であっても個室の浴室では、一人で入ることが多いため、異変に気づかれずに水没や死亡にいたってしまいます。

二見いすず

ご家族も一緒にお住まいでしたら、高齢者が一人で入浴するときは、こまめな声掛けが大切なんですね。

宮田昌明Dr.

はい。できれば5分ごとに声をかけてください。

そして万一、浴槽で意識のない人を発見したら、ただちに浴槽内から出してそれから救急車を呼び、救急車が来るまで心臓マッサージをして下さい。

二見いすず

浴槽に入っているのがご主人で、発見したのが奥さんだったら、体重や体力的にも厳しく、浴槽から出せないこともあると思いますが…。

宮田昌明Dr.

そのときは、お風呂の栓を抜いてから、救急車を呼ぶようにしてください。

二見いすず

よく分かりました。

今月は、「安全な入浴とサウナ浴」をテーマにお送りいたします。

お話は、鹿児島県医師会 宮田昌明ドクターでした。

宮田さん、ありがとうございました。

宮田昌明Dr.

ありがとうございました。