

中山美穂さんが命を落とした「冬の浴室」

大半が浴槽で溺死、交通事故死の3倍以上

俳優で歌手の中山美穂さん（54）が昨年12月6日、自宅浴室で亡くなっているのが発見されました。検視の結果、入浴中の不慮の事故で、「溺死」ではないかということです。

交通事故や転落など不慮の事故などで亡くなった場合や、自宅などで1人で亡くなり、原因がはっきりしない場合、「異状死」と呼びます。日本でとくに多いといわれる入浴中の事故を中心に、冬場の異状死について考えてみます。

異状死の場合、事件性の有無や死因を確認するため警察による検視や医師による検案が行われます。検視や検案で明確な死因が特定できなければ解剖を行います。

監察医制度がある東京都や大阪市の報告によると、高齢者や1人暮らしの増加で、最近、検視や検案が必要な異状死が増えています。

ただ、1人で亡くなった人の85%は自然死で、もともと患っていた心疾患や脳血管障害などによるものです。一方、10%が入浴関連の死亡で、全国で年間2万人近くが毎年入浴中に亡くなっています。交通事故による死亡の3倍以上です。浴室内外の温度差によるヒートショックで亡くなる人もいますが、1割程度です。実は、入浴中の死亡のほとんどが浴槽内で起こっており、多くが溺死です。

■入浴中の死亡は欧米の10倍

入浴中の死亡は、欧米に比べ日本は10倍の頻度で起きています。日本人の風呂好きと、熱い湯に肩まで長時間つかると入浴スタイルが影響しているのではないかと推測されています。手足が凍えるほど寒いところにいた人が、熱い風呂に入ると一気に体がぬくもり、手足の血管が拡張し血圧が下がり、ひどいときには湯船の中で意識を失ってしまうケースが多いというわけです。

私も1年ほど前、ビールを1本飲んで風呂に入ったら、気持ちが良くて、うとうとしてしまい、気がつくとも鼻まで湯につかっていました。

大阪で65歳以上を対象としたアンケートでは、入浴中に具合が悪くなった経験がある人は全体の7%で、とくに熱い湯（42度以上）を好む人に多い傾向でした。

入浴時に居眠りをしたことがある人は13%で、原因は「疲れていて眠り、沈んだ」が半分、「風呂でのぼせた」と「酔って沈んだ」がそれぞれ1割です。

入浴中の死亡の約9割が65歳以上の高齢者です。冬季に多く、夏季に比べて寒い1月には7～10倍になります。地域的にみると、寒い北海道では相対的に少なく、予防には家や浴室の暖房も重要です。

では、浴室での死亡事故を防ぐにはどうしたらいいでしょう。

- ①脱衣所や浴室は暖かくする。
- ②食後すぐの入浴、飲酒後や睡眠薬などの内服後の入浴はやめる。
- ③湯の温度は41度以下にし、つかる時間は10分まで。
- ④風呂に入る前にはこまめに水分補給。
- ⑤風呂から出るときは急に立ち上がらない。もし浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯船の栓を抜く。
- ⑥同居者がいるなら、入浴する前に一声掛ける。

家庭での入浴中の溺死は最近10年間で倍増しましたが、箇条書きした予防策の啓発活動や浴室の改良で、近年は減少傾向になっています。