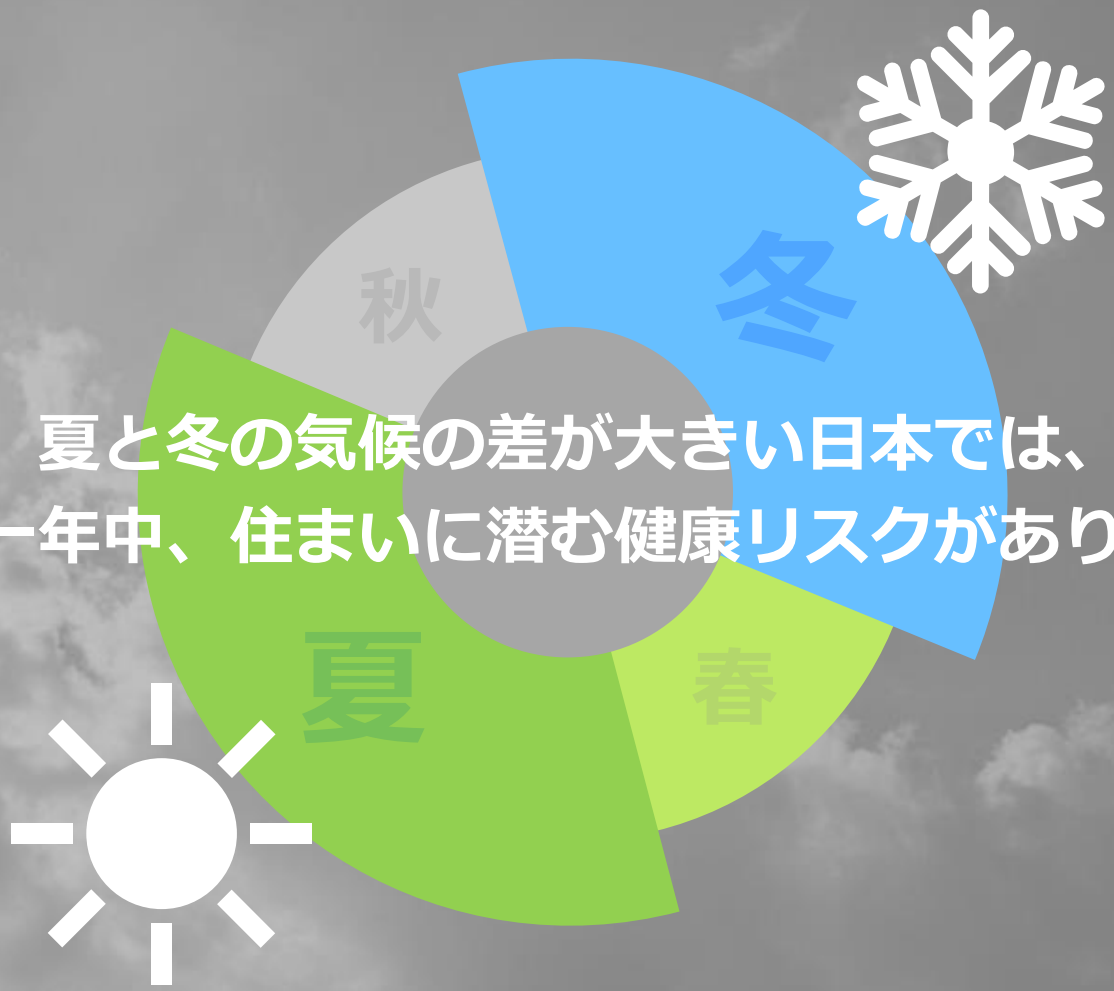


「ヒートショック」による入浴時の死亡事故ゼロへ

～大切な家族を守る 冬の室内温度対策～


大切な家族の健康のために
住まいと暮らし方で、守れる命があります



夏と冬の気候の差が大きい日本では、
実は一年中、住まいに潜む健康リスクがあります。

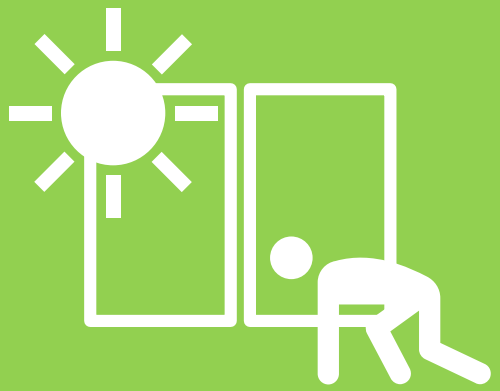
年間の気温差は20度以上

あまり知られていない住まいに潜む健康リスク

夏

室内熱中症で
救急搬送される人は
年間約27,500人

※出典：総務省消防庁令和元年(2019年）11月6日報道発表資料より（「住居」は「住居（敷地内全ての場所を含む）」数値を使用）



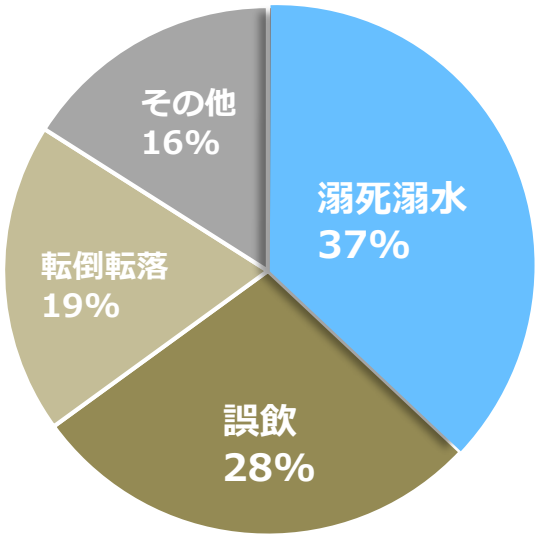
冬

冬の住まいに潜む
健康リスクについて
考えよう



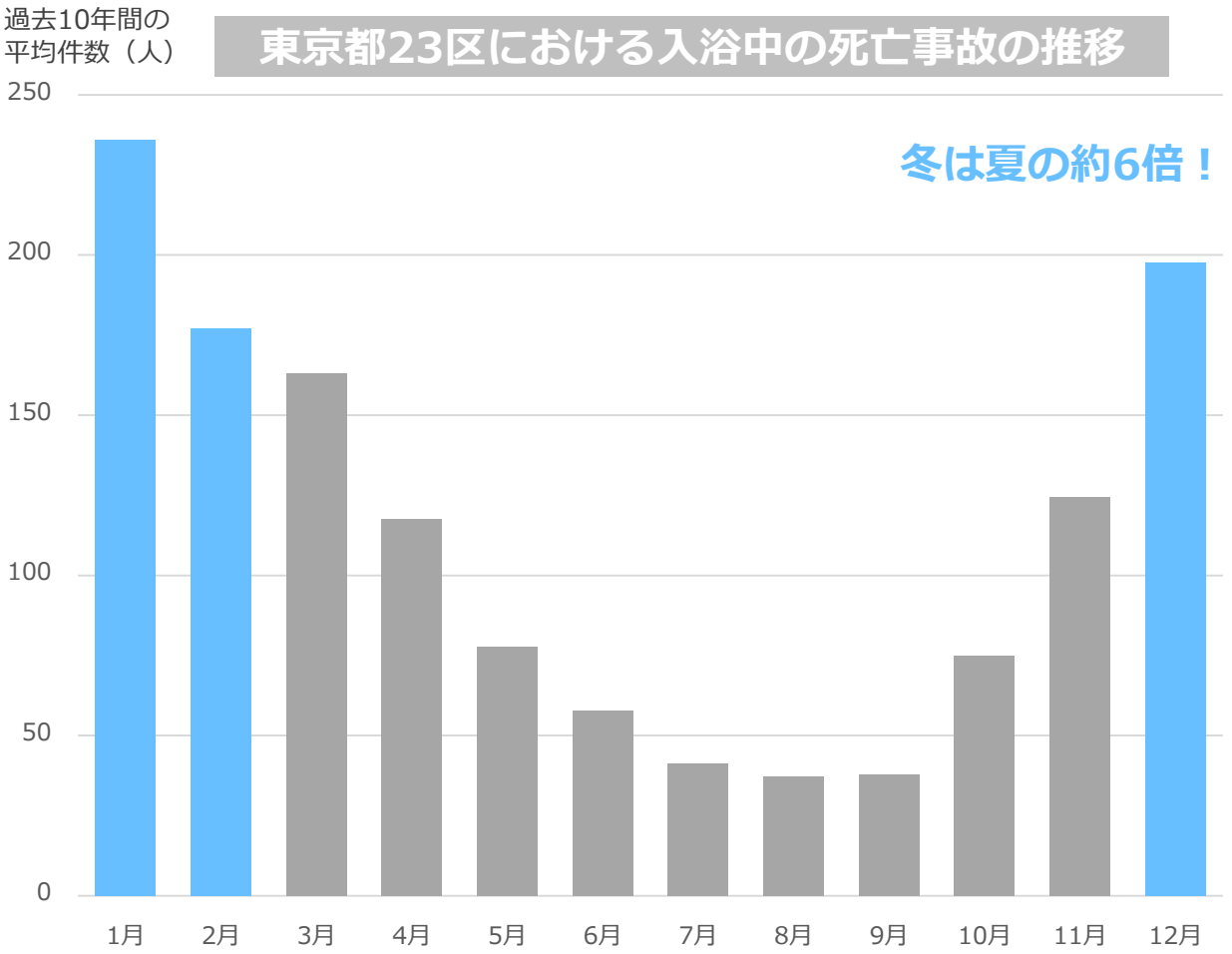
家庭内事故の中でも多くを占める**入浴中の死亡事故**は**冬**に増加

家庭内事故内訳



出典：人口動態統計調査データより作成

東京都23区における入浴中の死亡事故の推移



※入浴中のデータの抽出は、脱衣所、洗い場、湯船に浸かっているいないに関わらず、その行為全般を集計している。

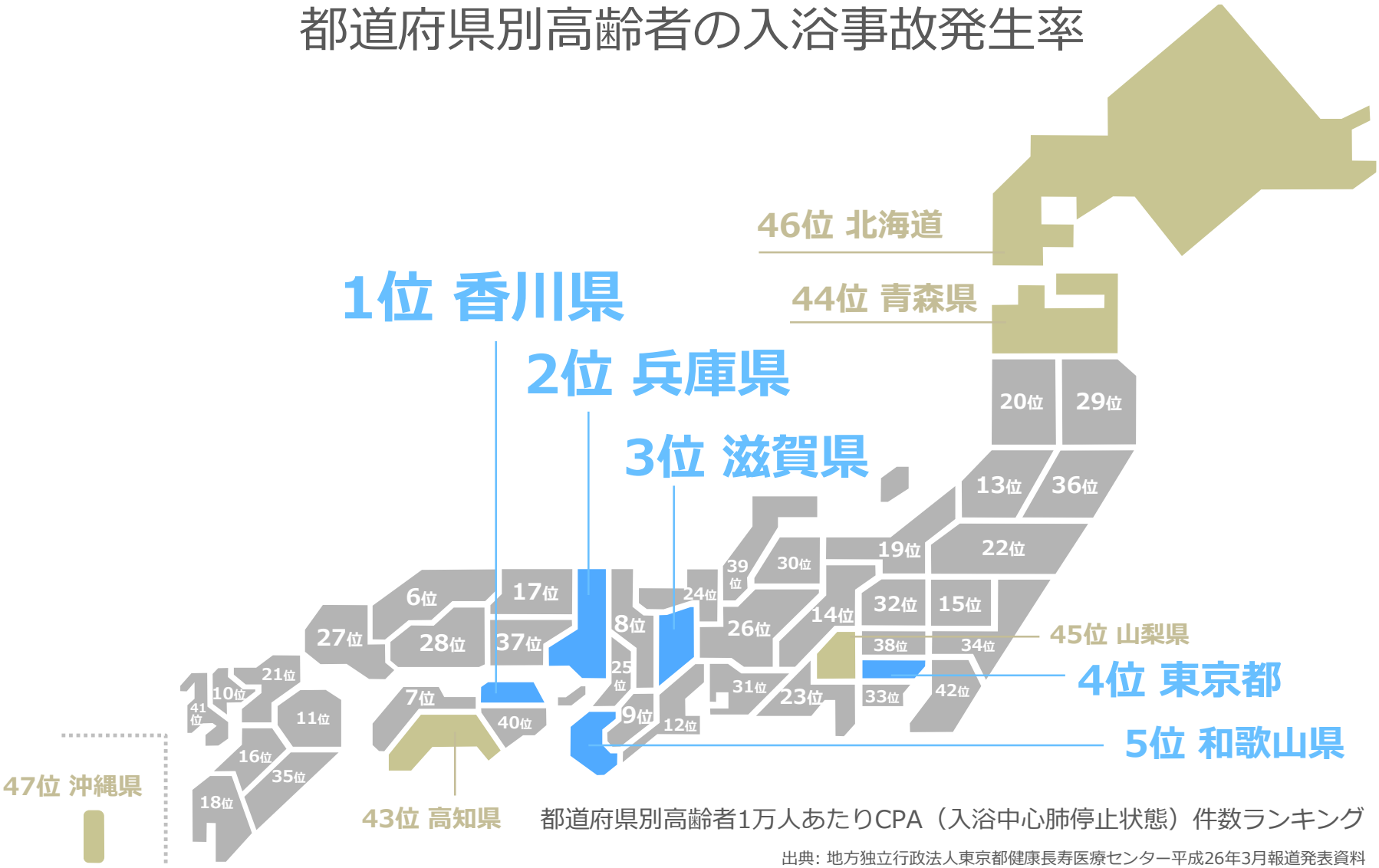
入浴中の死亡者数は、交通事故のなんと**約4倍！**



出典：平成29年（2017年）1月25日 消費者庁ニュースリリース「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください！」
警察庁「平成25年中の交通事故死者数について」※入浴中の死亡者数の出典と同年度の交通事故死者数を使用（令和元年（2019年）年間交通事故死亡者数は3,215人）

寒い地域、北国だけのことではない

都道府県別高齢者の入浴事故発生率



都道府県別高齢者1万人あたりCPA（入浴中心肺停止状態）件数ランキング

出典: 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター平成26年3月報道発表資料

浴室内死亡事故を引き起こすいくつかの要因。

湯温・入浴時間！
浴室内熱中症

脱衣室・浴室の温度差！
ヒートショック

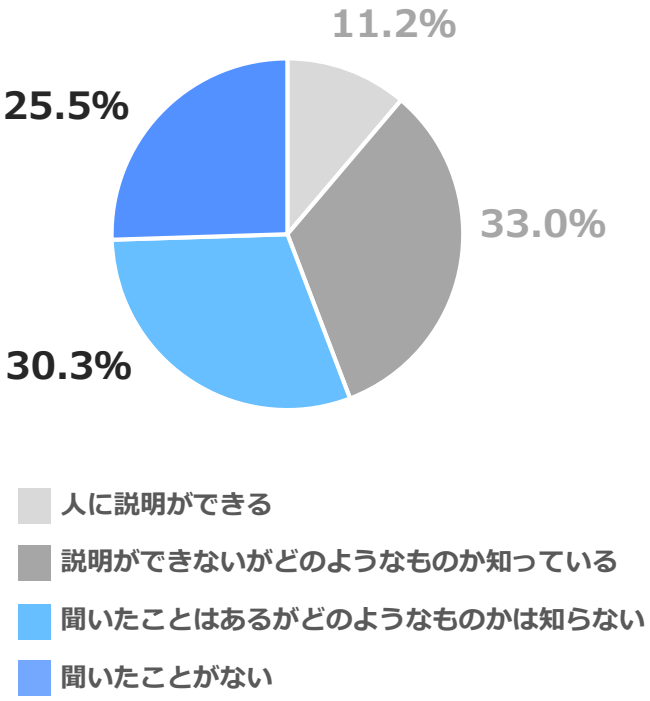


発見の遅れ！
浴室内での意識障害による溺死

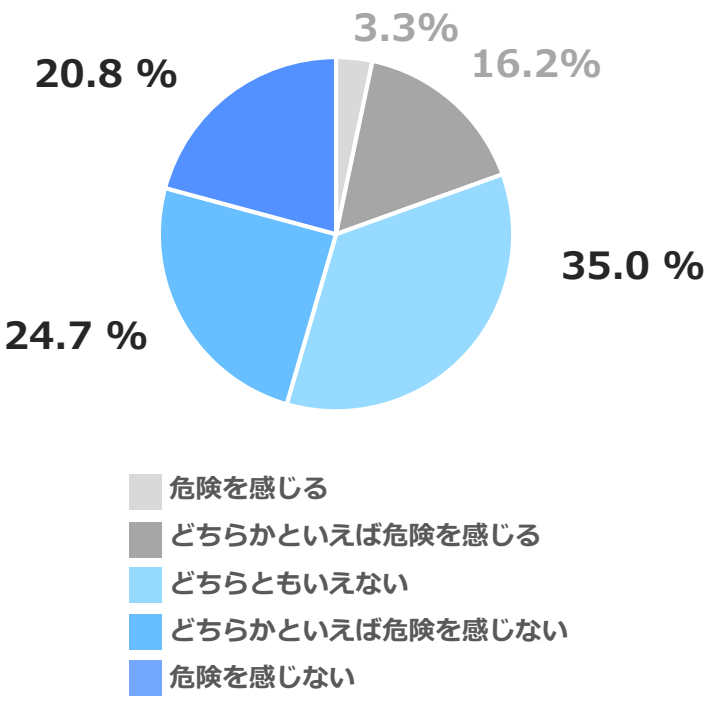
※浴室内死亡事故の詳しい原因は分かっていません。

しかしヒートショックを詳しく知らない人は **約半数！**
危険を感じていない人は **約８割！**

ヒートショックの認知度



ヒートショックの危険自覚度



出典:東京ガス（株）都市生活研究所

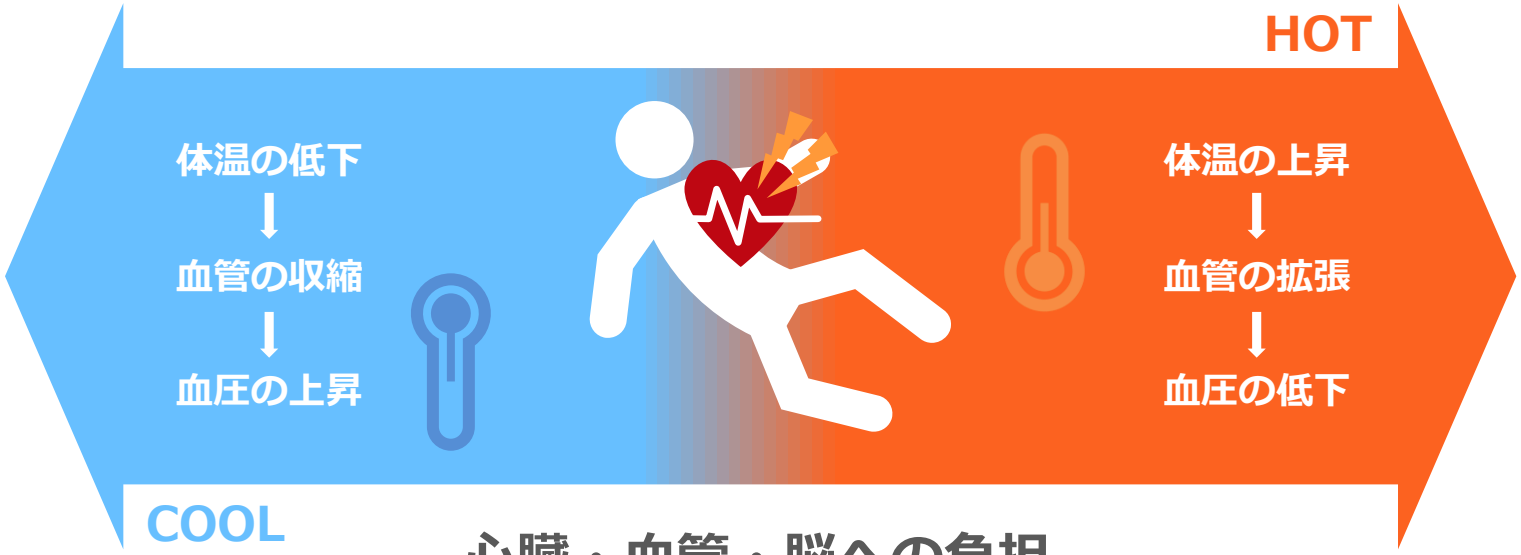
1日の中でホッとする入浴時が最も危険！

冬の住まいに潜む健康リスク
「ヒートショック」とは



「ヒートショック」とは暖かい部屋から寒い部屋への移動など**温度の急な変化**がからだに与えるショックのことです

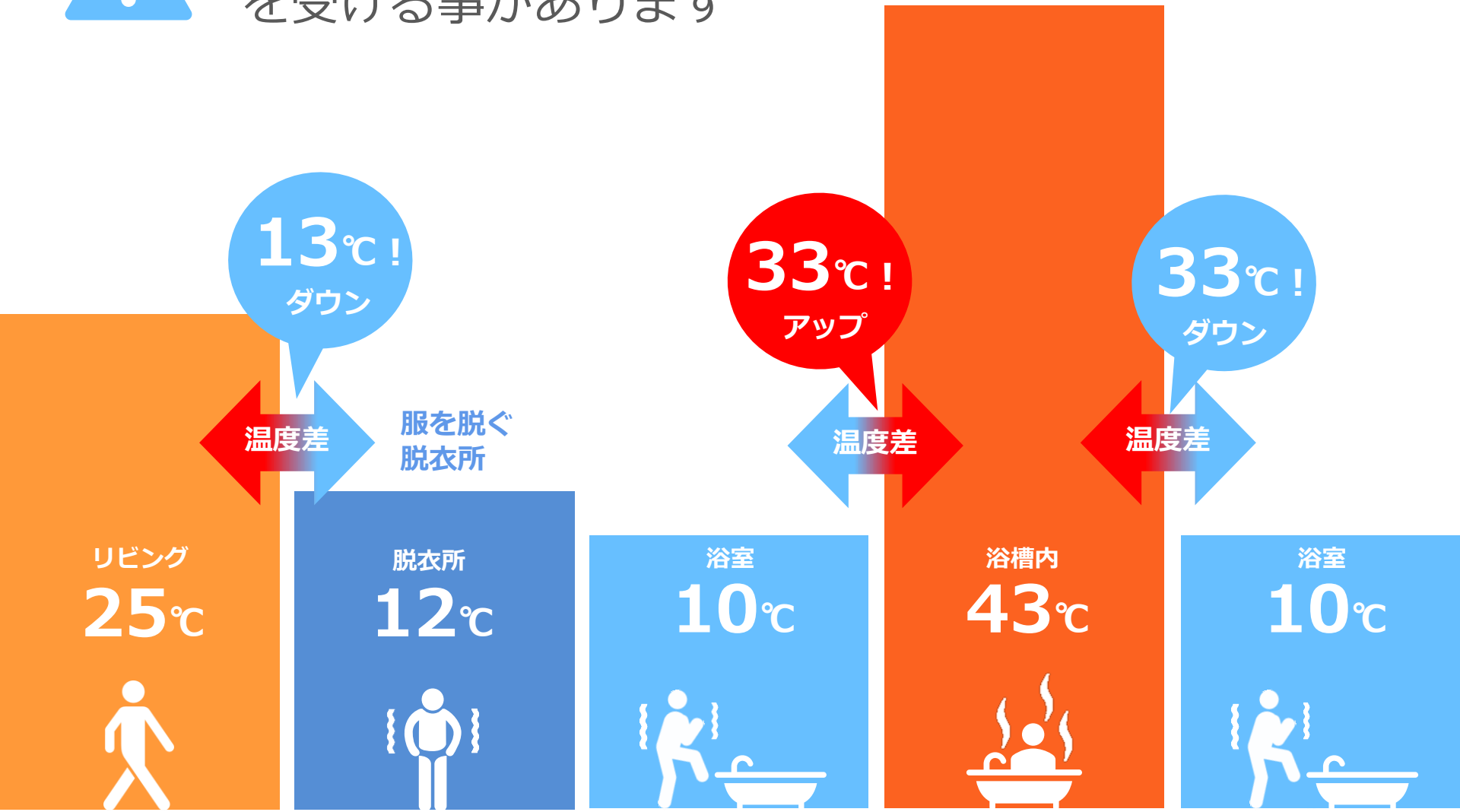
※三省堂国語辞典第七版より



心臓・血管・脳への負担

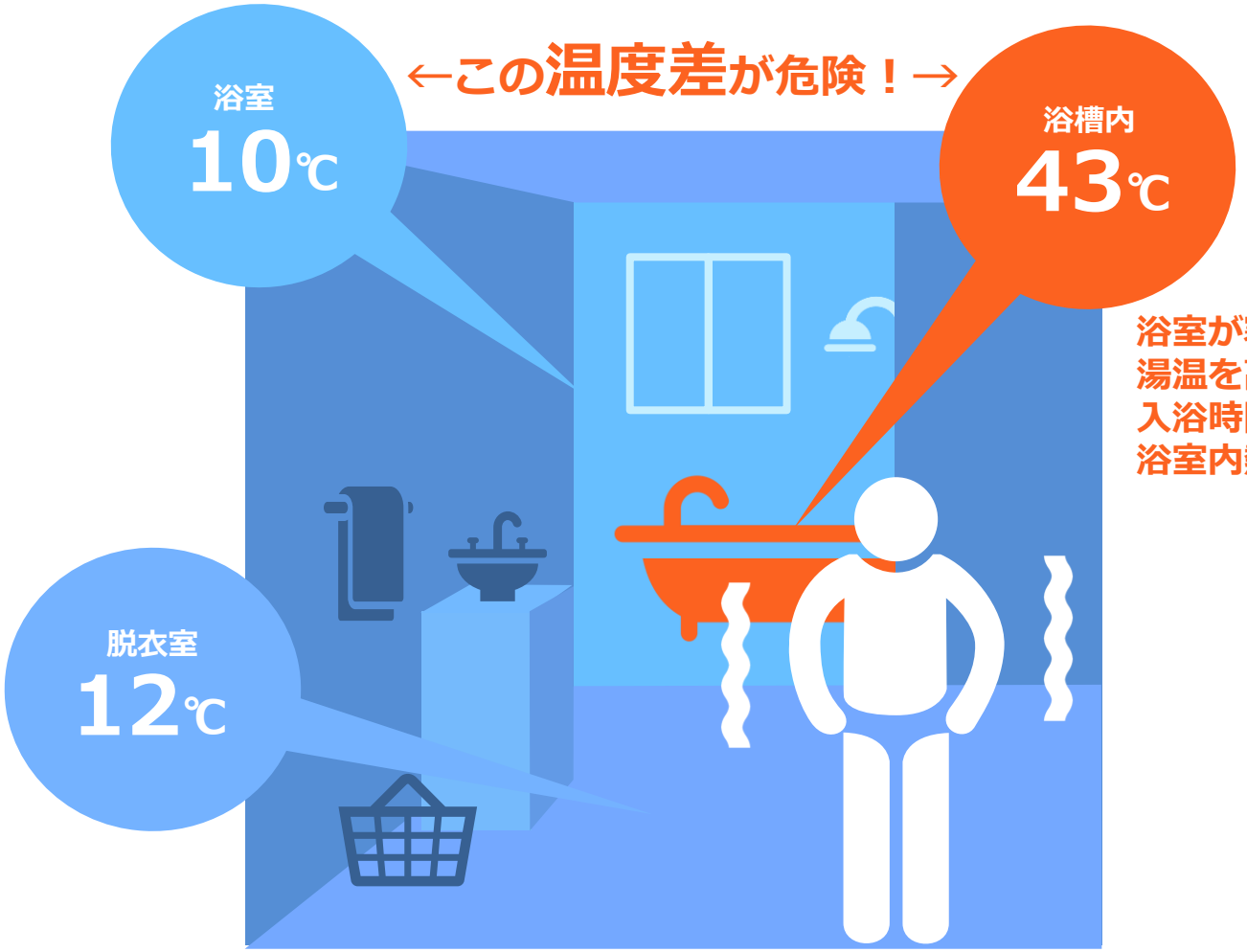
ヒートショック

住まいの中では、**入浴時**に**急激な温度差の影響**を受ける事があります



※室温の変化は一例です

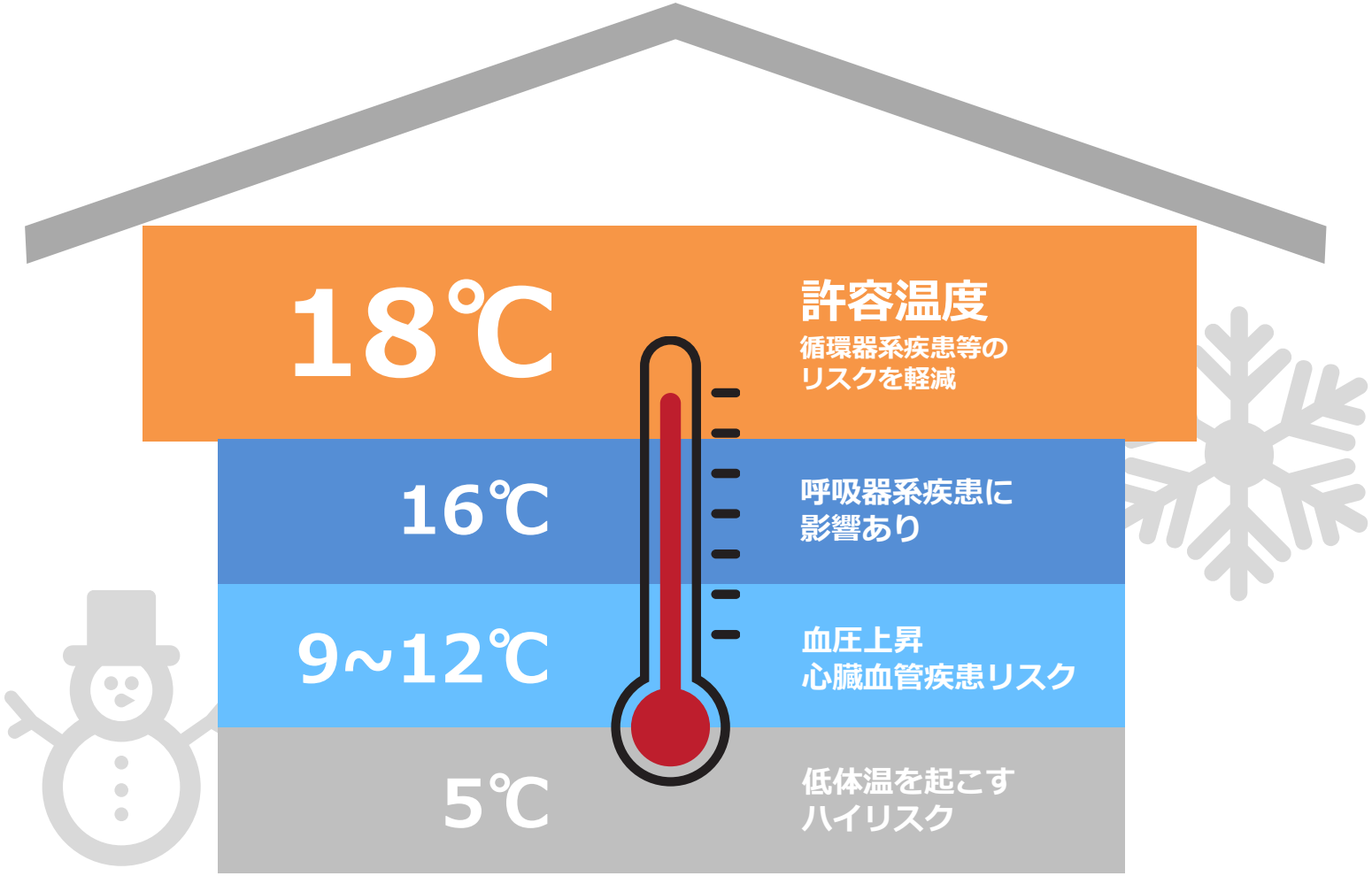
気温の下がる**冬場**／からだ全体が露出する**入浴時**／衣服を脱ぐことで**さらに体温が下がります**



浴室が寒いと
湯温を高く設定しがち
入浴時間も長くなり
浴室内熱中症の危険も！

※室温の変化は一例です

健康リスクを低減する**室内温度は18℃**



出典:英国保健省イングランド公衆衛生庁「イングランド防寒計画（Cold Weather Plan for England)2015.10」

室内の温度差をなくし快適に過ごす

冬の住まいに潜む健康リスク「ヒートショック」とは



冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【室温・温度差について】

POINT 1 脱衣室も暖めておく





POINT 2 湯はり時に浴室を温める

冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【湯温・入浴時間について】

POINT 3
お湯の温度設定は41度以下に

41℃



POINT 4
掛け湯してから入る

POINT 5
お湯に浸かるのは10分以内

10 min

冬のヒートショック 入浴時の7つの対策

【入浴時の準備について】

POINT 6 入浴前に水分を取る







POINT 7 入浴時に家族に一言かける

まさか自分はならないと決めつけない。正しい知識を身につけこまめに対策を。

LIXILは住む人の「健康」を考えた さまざまな製品を開発しています

SW工法・高断熱パネル





太陽光



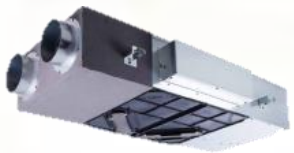
浴室





換気システム

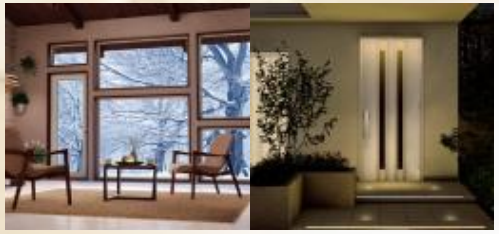




トイレ



高断熱サッシ・ドア



エクステリア



インテリア



タイル

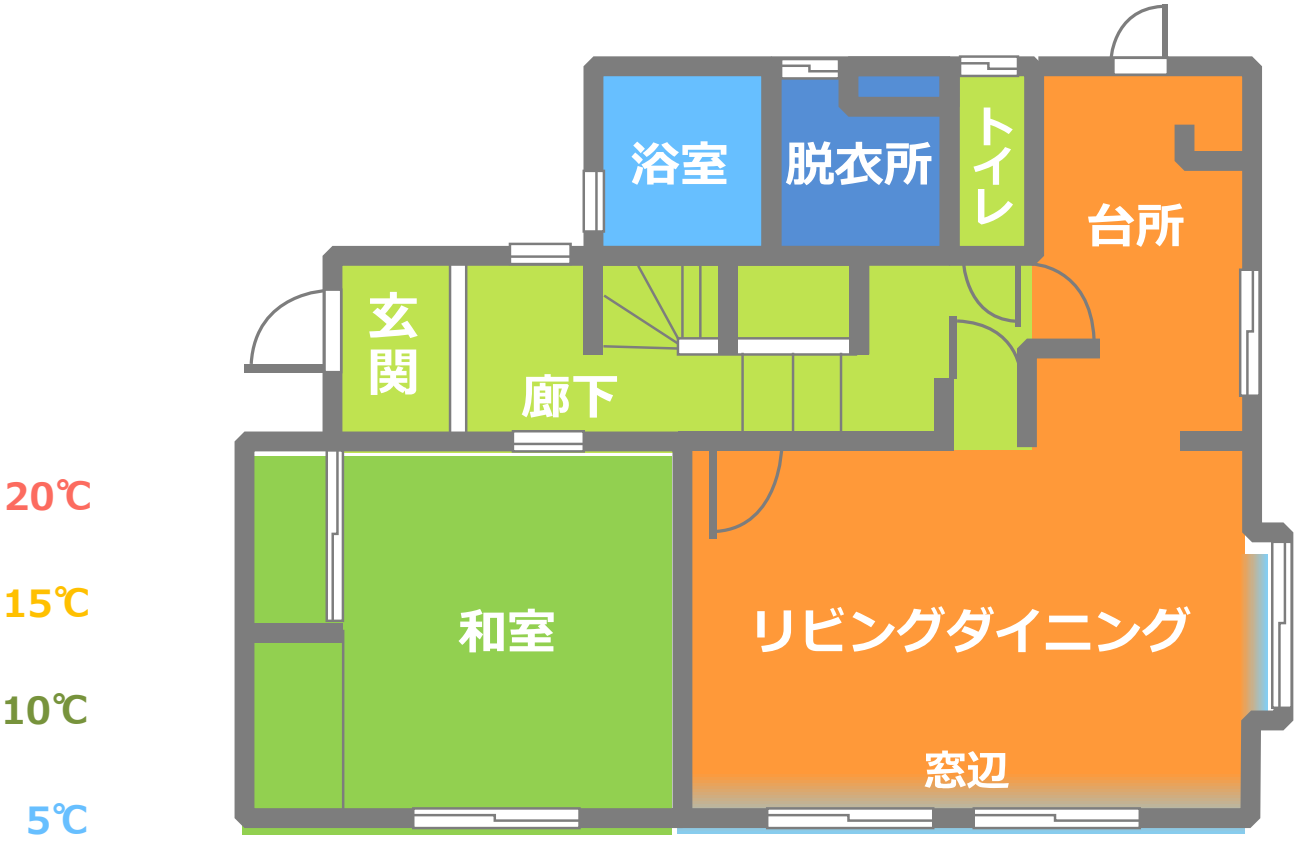


キッチン



浴室以外もヒートショック対策

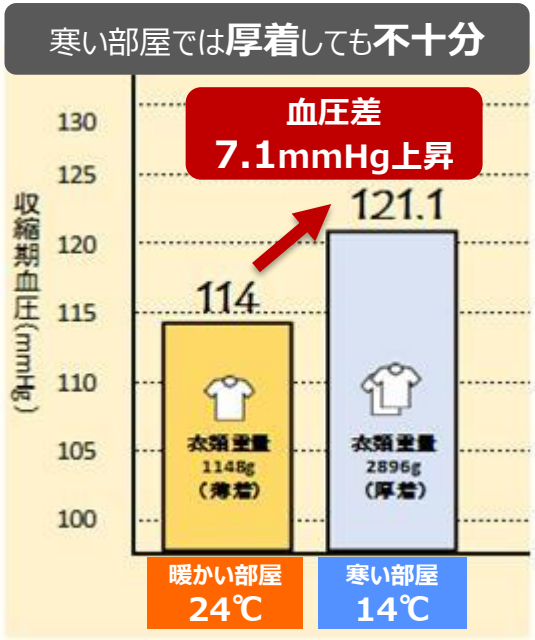
浴室の他にも住まいに潜む冬の部屋間の温度差にも
注目したちょう℃いい家づくりが大切



奈良医大 佐伯先生
住まいのヒートショック対策

日本人の死亡数は冬で最も多くなります。
この死亡率上昇は、寒さやヒートショックによる血圧変化が脳卒中や心臓病を引き起こすからだと考えられています。

私どもが行った実験で、寒いと感じた場合には十分に厚着をしてもよいという条件で、室温が10度低下したときの血圧変化を測定しました。その結果、寒い部屋の群で約1.7kg厚着をしたにも関わらず、朝の血圧が7.1mmHg上昇しました（右図）。この結果から、部屋が寒いためにおこる血圧上昇を厚着では十分に防ぐことができないということが分かりました（文献）。



冬は居室や部屋間を暖かく保つことが、脳卒中や心臓病の予防につながると言えるでしょう。

文献 Saeki K et al. J Epidemiol Community Health. 2013; 67:484-490



奈良県立医科大学
教授 佐伯 圭吾

自治医科大学医学部卒業後、奈良県立医科大学疫学・予防医学講座を主宰。専門は疫学で、住宅温熱環境と健康に関する大規模コホート研究（平城京スタディ）を行なっている。
血圧リズムや皮膚温リズムなどの生体リズムに着目した新たなコホート研究を開始。


住まい全体の温度差を見直し
室温バリアフリーで
もっと「健康・省エネ」で快適な暮らしへ



「ヒートショック」による入浴時の死亡事故ゼロへ


LIXIL
Link to Good Living