

411. アンケート調査による中高齢者の入浴の実態—SATproject83

○野上 佳恵¹、鯉坂 隆一²、気仙 有実子¹、大槻 毅³、田辺 匠³、村上 晴香⁴、菅原 順⁵、久野 譜也⁴、松田 光生²、小関 迪⁶
 (1)筑波大学 体育研究科、2)筑波大学 体育科学系、3)筑波大学 体育科学研究科、4)筑波大学 先端学際領域研究センター、5)産業技術総合研究所、6)筑波記念病院)

【緒言】突然死の起こりやすい場面で、入浴中の突然死の割合は14.4%を占めている。しかし65歳以上の高齢者においては、入浴中の突然死は24.6%にまで上昇する。高齢者では加齢による生理的変化だけでなく、各種疾患を伴うことが多いことがその背景にあるのかもしれない。今後高齢化社会が一層進むと予測されるため、入浴中の事故防止は重要な課題と考えられる。

【目的】本研究の目的は、心疾患患者を含む中高齢者において入浴の実態をアンケート調査により明らかにすることである。

【方法】対象は、60歳以上の中高齢者225名であり、内訳は通院治療中の心疾患患者148名（以下疾患群）と運動教室に通う77名（以下健康教室群）である。普段の入浴の仕方や自覚症状について、面談法によるアンケート調査を行った。入浴中の事故が冬季に多いことから、アンケートは12月-2月に実施した。

【結果】好みの湯温：「熱め」と回答した人は疾患群で23%、健康教室群でも26%もいた。入浴水位：「顎の下まで」と「肩の上まで」と「胸まで」の項目を合わせた心臓の上まで浸かる水位では、疾患群では86%、健康教室群では94%にまで達した。入湯回数と入浴姿勢：両群とも座位入浴者が非常に多く、また入湯回数も3回以上の高頻回で入浴する人は、疾患群では8%、健康群においては21%もいた。総入浴時間：冬の平均入浴時間は25.7分であるという報告がされているが、しかし25分以上入ると答えた人が疾患群で27.7%、健康群で36.4%もいた。体感による「部屋—脱衣所—浴室」の温度の違い：寒い浴室で入浴している人は、疾患群で16.2%、健康群で20.8%もいた。自覚症状：疾患群における入浴中の自覚症状は、湯舟の中で11.5%（そのうち25分以上の長湯の人は47%にも及ぶ）、湯舟の外でも2%も見られた。

【考察】好みの湯温では、高齢者は温熱感覚器能が低下していることが考えられるため、「普通」や「ぬるめ」と答えた人も実際は熱めに入浴していることが考えられる。入浴中の水位は心臓より上で入浴する人が疾患群86%、健康群94%であった。すなわち多くの高齢者が疾患の有無にかかわらず安全とされる水位より深い水位で入浴していることが明らかとなった。また、湯舟へ入る回数と水位を比較すると、高頻回で入浴する人のほとんどが「胸まで」以上の水位で入浴していた。湯舟への出入りの回数が多いほど、立ち上がる動作が多くなり、入浴時間も長くなるので心臓への負担度も高くなると予測される。入浴時間は25分以上の長時間入る中高齢者も少なからず認められた。入浴中の急死を引き起こす要因として、浴槽の中での熱中症が起きる可能性が指摘されている。熱いお湯で入浴時間が長くなれば熱中症を引き起こす危険性が高くなると考えられる。また、寒い浴室は血圧の変動が大きい。以上より、中高齢者の入浴は水位や入浴時間の点で必ずしも安全とはいえないことが明らかになった。

Key Word

中高齢者 心疾患患者 入浴