

温泉に入ろう

愛知県・東栄町国保東栄病院

院長 丹羽治男

はじめに

東栄町は愛知県北東部の中山間地にある自治体で、東は静岡県浜松市佐久間町と接する（図1）。人口は3,434人（平成28年9月30日現在）で、急速な人口減少が続く。高齢化率は48%を超え、存続の危機にある集落をいくつも抱える少子高齢化の進んだへき地である。この地域の温泉では開湯1300年といわれる湯谷温泉が有名であるが、1988年のふるさと創生事業を発端に、近隣市町村のどの自治体でも日帰り温泉がオープンしている。

東栄町では平成14年にとうえい温泉「花まつりの湯」が営業を開始した（写真）。泉質は塩化物泉で、療養泉の認定を受けている。開業当初は大変な賑わいを見せたが、徐々に来場者は減少した。しかしここ数年は



写真 とうえい温泉

三遠南信道路、新東名高速道路の開通に合わせた集客対策が奏功し、客足を取り戻しつつある。町民に目を向けてみると、併設されている介護予防のためのプールやスタジオが利用され、住民に対する送迎対策にも取り組まれているが、まだ住民に温泉が十分活用され

図1 東栄町の位置



図2 温泉入浴頻度について

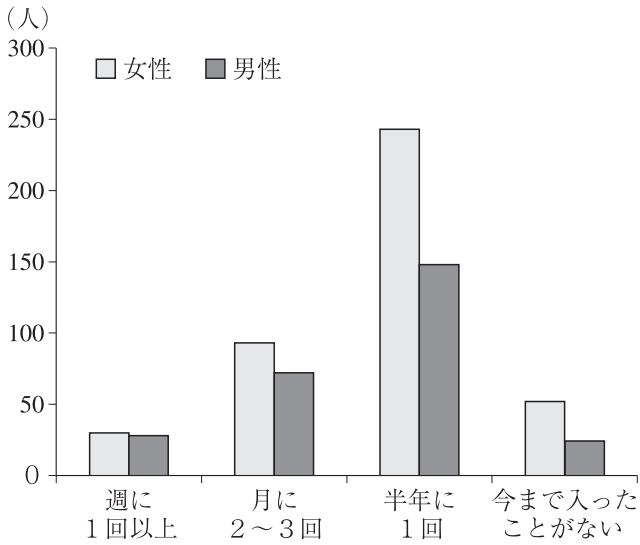


図4 年代別入浴頻度 (女性)

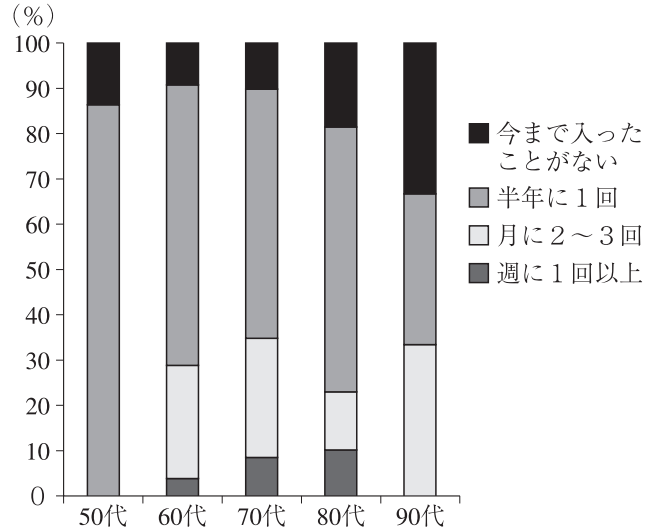


図3 年代別入浴頻度 (男性)

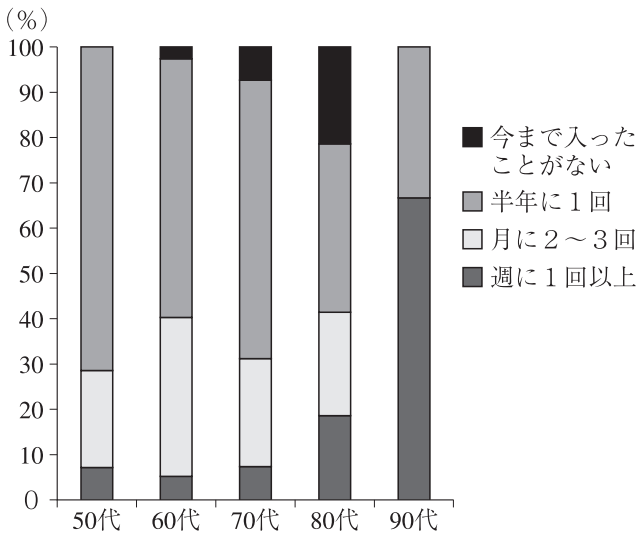
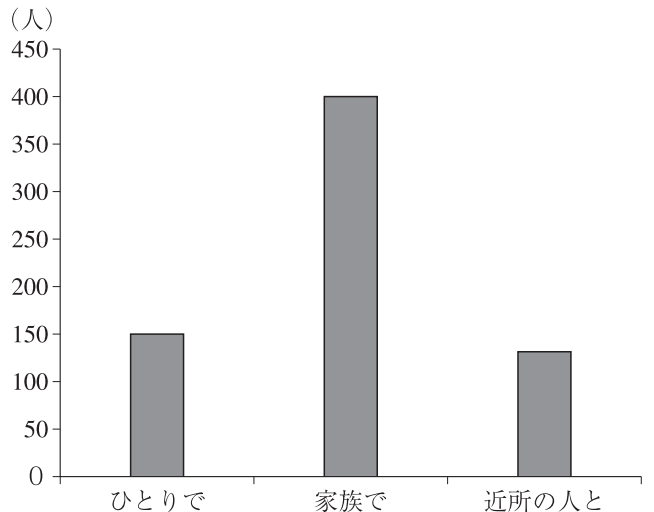


図5 温泉へ一緒に行く人について



ているとは言い難い。

一方、温泉や自宅で入浴に関連する事故が多くみられ、毎年のように心肺停止状態で運ばれてくる光景が見られる。これらの経緯を背景にして、東栄町民の温泉入浴の状況、入浴関連事故を調査し、安全な入浴についての啓蒙活動を行ったので報告する。

温泉入浴に関するアンケート

東栄町では平成24年から浜松医科大学整形外科学講座の協力のもと、東栄町運動器検診を開始し、ロコモ25を中心とする問診、身体計測、脊椎や下肢のレント

ゲン撮影を行っている。平成24年度の検診では、同時に温泉入浴に関するアンケートを行った。このアンケートの対象者は男性272人、女性414人の合計686人、平均年齢は72.8歳であった。

温泉入浴の頻度は週1回以上のものは少なく、半数以上が月に1回以下であった(図2)。年齢別に見ると、年齢が上がるにつれて温泉にまったく入らない群、毎週入る群の両者が増加する傾向にある(図3)。男性と比較すると女性の方が温泉入浴の頻度の少ない傾向が見られた(図4)。同伴者は家族が多数を占め、近所の人とは少数であった(図5)。期待する効果はリラクセスが最も多く、次いで痛みを和らげる目的であ

図6 期待する温泉の効果

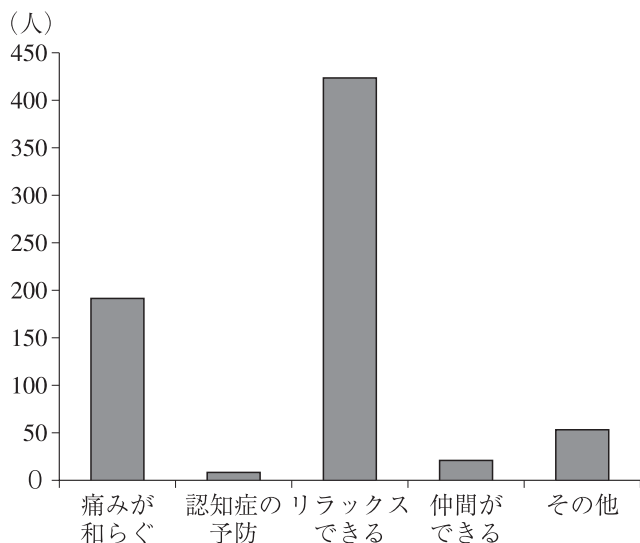


表1 救急搬送された入浴関連事故のまとめ

・入浴関連事故／全搬送患者	69 (3.6%) / 1924
・男性：女性	33：36
・年齢	平均76.0歳 (2～96歳)
・発生場所	自宅40人、温泉浴場28人、介護施設1人
・発生位置	脱衣所15人、浴槽外浴室19人 浴槽内31人、サウナ2人、不明2人
・発生時期	11月～4月47人、5月～10月22人
・主訴	一過性意識障害27人、意識障害1人 脱力9人、転倒4人、胸痛2人 けいれん1人、心肺停止15人
・転帰	死亡16人、当院での入院13人、転医9人

った(図6)。

入浴関連事故調査

入浴関連事故調査は、平成20年から27年までに東栄病院へ入浴に関連して救急搬送された事例を集計した。この8年間で入浴関連事故による当院への救急搬送は69例あり、救急搬送全体の3.6%を占めた。男女ほぼ同数で、平均年齢は76.0歳であった。発生場所は自宅の浴槽内が多く、時期は冬季に多い傾向が見られた。主訴は一過性意識障害が最も多く、心肺停止状態で発見されたものも15人見られた(表1)。

16人が来院時心肺停止状態で搬送され、全員が死亡した。やはり高齢者、自宅、冬季に多く見られている。死因は不明なことが多かった(表2)。

表2 死亡16症例のまとめ

・年齢	平均82.6歳 (63～96歳)
・性別	男性7人、女性9人
・発生場所	自宅発症15人、温泉1人
・発見時症状	発見時心肺停止状態15人 胸痛で発症し、搬送途中で心停止1人
・発生時期	11月～4月12人、5月～10月4人
・死因	不明12人、心筋梗塞疑い2人 クモ膜下出血疑い1人、溺水疑い1人

図7 健康づくり大学での講演会の様子



啓発活動の実践

温泉や自宅のお風呂でより安全で有効な入浴することを目的とする活動を開始した。平成25年10月19日、町内にある花祭会館で開催された健康づくり大学にて、「温泉入浴による健康増進」と題した講演会を実施した(図7)。参加者は120人であった。

東栄病院では、平成16年5月より毎月病院だよりを発行している。この病院だよりは東栄町内で全戸配布するとともに、病院の待合、診察室に置いてあり、病院の状況や健康情報を記載している。認知症、ロコモティブシンドロームなどについての連載をしてきた。平成25年12月からは「温泉に入ろう」と題した連載を行った(表3)。テーマは温泉、入浴の効果、入り方、危険性、入浴関連事故の集計などで、11回にわたって連載し、最後は「東栄町民と温泉のかかわり」につい

表3 病院だよりに連載

東栄病院だより (社会医療法人財団せせらぎ会) 平成26年3月号

<p>温泉に入ろう その四 (温泉・お風呂の入り方2)</p> <p>今回は裸になって、浴槽に入ってから作法です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● かけ湯は5回 いきなり浴槽に入ると体に付いた汚れでお湯が汚くなるだけではなく、血圧も上昇します。5回のかけ湯でどちらもかなり防げます。 ● お湯の温度は41度まで 熱いお湯は急激な血圧や体温、水分バランスの変動をもたらすため危険です。安全な温度は41度と承知しておいてください。 ● お風呂につかるのは10分まで 10～15分で体温は1℃上昇するといわれています。浴槽内でお湯につかるのは10分程度までが無難です。 ● 心臓の悪い人は半身浴 静水圧で心臓に戻る血液が一時的に増え、心臓に負担がかかります。 ● 浴槽の蓋を胸の前に置く お風呂の中で意識がなくなり、倒れてそのまま顔がお湯についてしまうと溺れる危険が高いです。目の前に蓋があり、手をついていればでき水が防ぎやすくなります。 ● 浴槽からの立ち上がり、その後の移動はゆっくりと お湯の効果で血管が広がっており、立ち上がった瞬間に血圧は低下しやすくなっています。長湯した後、目の前が暗くなった経験はありませんか？ ● 出た後はコップに水を1杯のむ 出てからもさらに汗などで水分は失われていきます。 ● 食事や運動は1時間程度避ける 自律神経のバランスが戻るまで、食事や運動は待った方がよいでしょう。 	丹羽治男
---	------

て報告した。

また、東栄病院では平成19年より町内11地区を月に1か所ずつ回る地区懇談会を開催している。平成26年7月からの地区懇談会では「温泉に入ろう」と題した教育講座を行った。全11地区で計138人(平均71.5歳)の住民が参加した。懇談会後に行ったアンケートの結果では、話の理解度は5点満点で平均4.7点、興味の有無は4.6点、全般評価では4.8点で概ね好評であった。その後も「お風呂の入り方」をまとめたプリントを地区懇談会の資料として配布を続けている。

地域の中での温泉のあり方を考える

新興温泉を観光の目玉として来町者を増やすことは一時的には可能かもしれないが、全国の多くの観光地で見られるように決して永続的なものではない。今は地域包括ケアシステムの時代である。地域存続のために住民はどのような状況においても健康を維持し、死ぬまで地域の中で役割を担っていくことが求められ

る。地域の中にある社会資源を十分に生かすという観点からすると、東栄町ではとうえい温泉にある温水プールにて介護予防事業が行われている程度で、利用は限られている。自治体の事業として、また地域づくりの一環として、健康増進、介護予防、地域活性化を目的とした温泉の活用を考えてもよいと思われる。

入浴は生活支援において摂食、排泄に並ぶ重要なテーマである。温泉や入浴そのものが直接寿命を延ばすという点では根拠に乏しい面もあるが、1日のリズムを整える上でも、また生活に彩を添える上でも入浴が大きな意味を持つことは誰しも実感するところであろう。しかし、入浴関連事故死も毎年2件以上見られており、家庭内で起こる不慮の事故の原因として入浴は十分に配慮する必要がある。いくつかの基本的な対策により、温泉や入浴の危険性を減らすことは予防活動の一環としても重要である。

東栄町ではまだまだ温泉を活用する余地があると思われる。今後も温泉、入浴を安全に有効活用するための啓発活動を行っていきたい。