

その日の体調を見極めて健康にサウナを！

【サウナに関連した救急統計について】

近年のブーム等により多くの方がサウナを楽しむ中で、サウナ中に体調不良となるなどして救急搬送される事例が全国的に見受けられ、一部で重大な事故となっているケースがあります。

サウナは、高い温度と低い温度の冷水浴を繰り返すことで、身体機能や自律神経の乱れを改善するなどの効果があるとされています。

一方で、動脈硬化症や高血圧症、糖尿病、心疾患等の持病がある場合、急激な血圧の変動によって意識を失うなどして救急事故につながるケースもあります。

郡山地方広域消防組合管内では、過去10年間（2013年から2022年まで）に101人が、サウナ中に体調不良となるなどの救急事故が発生しています。

これらのことから、サウナによるリスクの認識を深めることで、救急事故の予防を図るため、以下のとおりサウナに関連した救急統計をまとめましたのでお知らせします。

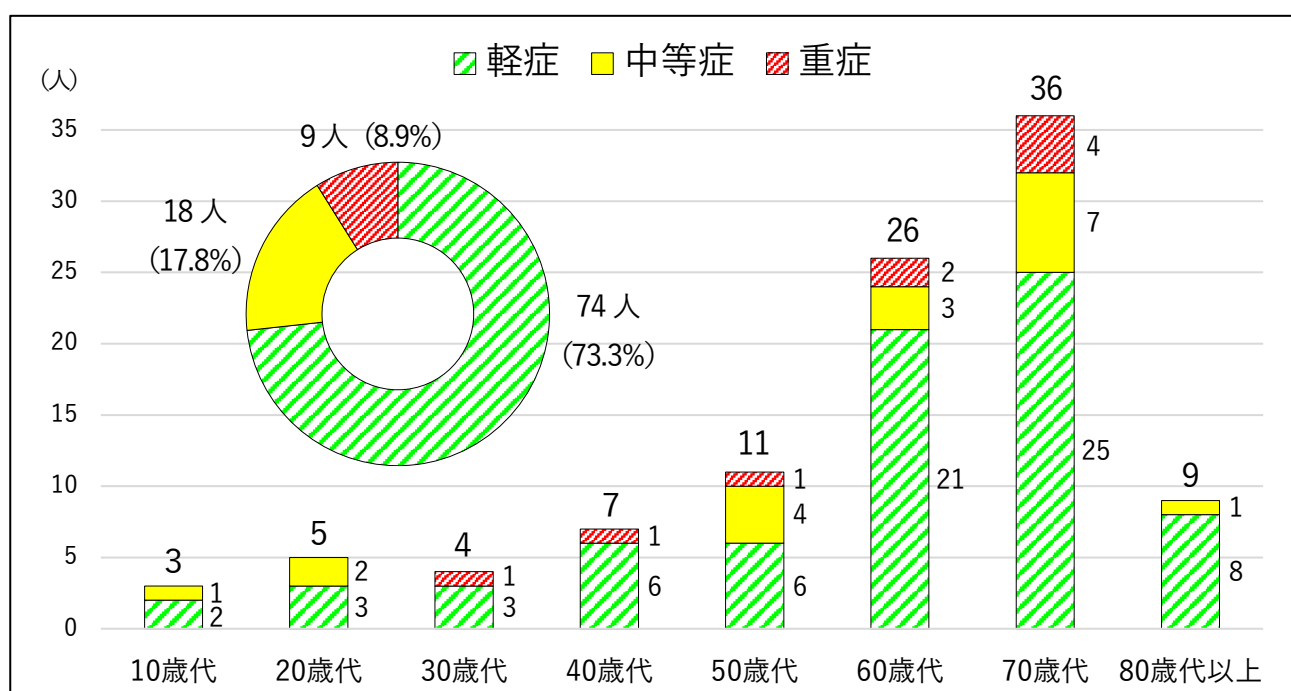
※ 小数点を含む数値は、少数第二位を四捨五入して表記。

※ 救急隊到着後に意識が回復するなどして不搬送となった事案を含みます。

■ 年代別と傷病程度

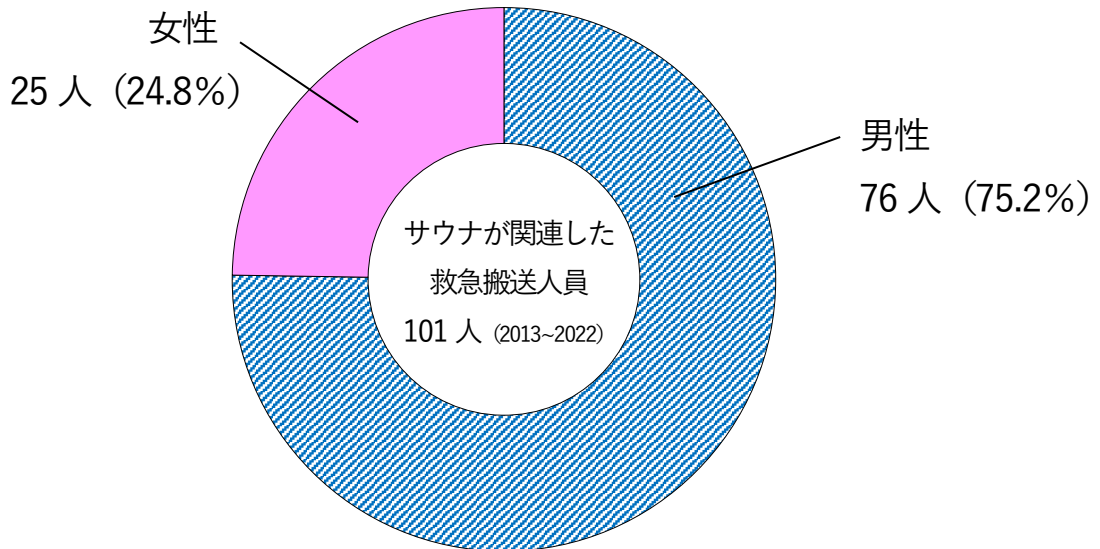
年代別にみると、70歳代が36人（35.6%）で最も多く、次いで60歳代が26人（25.7%）、50歳代が11人（10.9%）と続きます。これら上位3つの年齢区分は、入院を必要とする中等症、重症となったケースも多いことが分かります。

なお、60歳以上の年齢区分の合計は71人で全体の70.3%を占めています。



■ 男女別

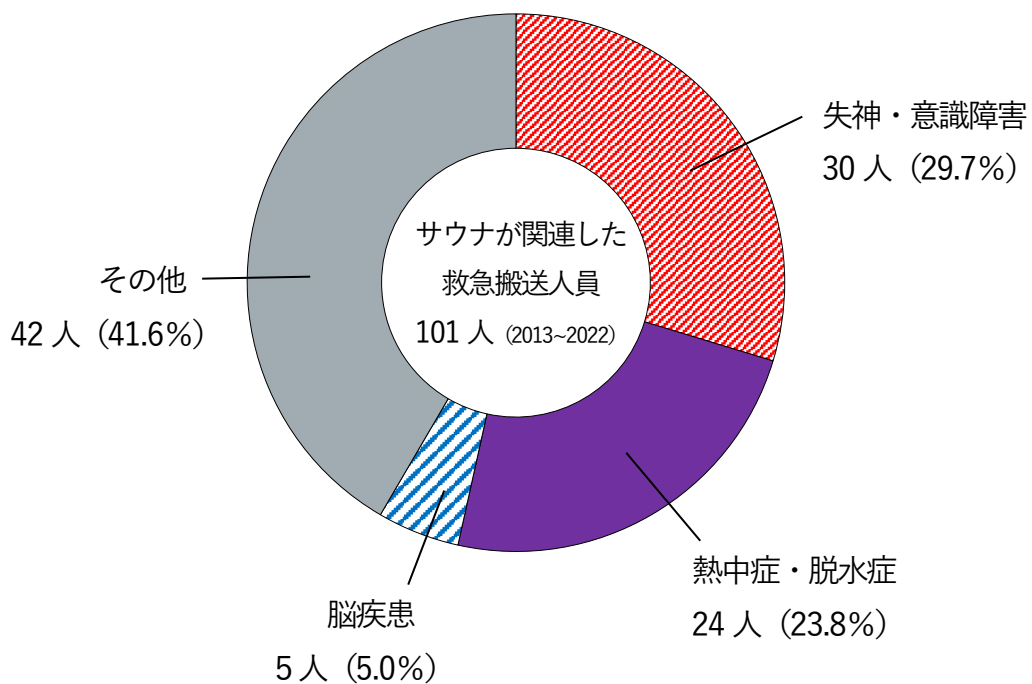
男女別にみると、男性が76人（75.2%）、女性が25人（24.8%）と3倍以上の差があることが分かります。



■ 症状別

症状別にみると、「失神・意識障害」30人（29.7%）で最も多く、次いで「熱中症・脱水症」が24人（23.8%）、「脳疾患」が5人（5.0%）と続きます。

「失神・意識障害」は、転倒のほか冷水浴中に溺水するおそれがあることから、たいへん危険な状況と言えます。



《救急搬送事例》

- サウナ後の冷水浴中に意識レベルが低下しているのを他の利用者が発見し救急要請となった。(50代 軽症)
- サウナ後にシャワーを浴びていたところ意識を失い転倒、他の利用者が発見し救急要請となった。(70代 中等症)
- サウナ内で倒れているのを他の利用者が発見し救急要請となった。(70代 重症)
- サウナに約10分入り立ち上がったところふらつき動けなくなったため救急要請となった。(20代 軽症)

《注意のポイント》

- 持病がある場合は医師に相談のうえ、その日の体調をしっかりと確認
救急要請のあった101人のうち半数以上が動脈硬化症や高血圧症、糖尿病、心疾患等、何らかの持病をもっていました。血圧の変動によって持病の悪化や突発的な症状があらわれる恐れがありますので、かかりつけ医に相談のうえ、その日の体調をしっかりと見極め、無理のない範囲でサウナを楽しみましょう。
- 水分補給はしっかりと、飲酒後は入らない
サウナ中に熱中症や脱水症となり救急搬送されるケースが多くあります。入浴・サウナ前、サウナの途中にも必要に応じて水分補給をしましょう。
また、飲酒後はその時点で血圧が大きく変動していることがあるため、サウナだけでなく入浴そのものに大きなリスクがあります。特に持病のある方、高齢者等は、飲酒後の入浴、サウナは控えましょう。
- 無理をせずにサウナを楽しむ
つい我慢して長時間サウナに入ったことにより熱中症や脱水症となり救急搬送されたケースが多くあります。適宜、休憩と水分補給をするとともに、その日の体調や自身の体力などをよく見極めてサウナを楽しみましょう。