

# お酒を飲んでから家庭風呂や温泉入浴 みなさんはどう思いますか？

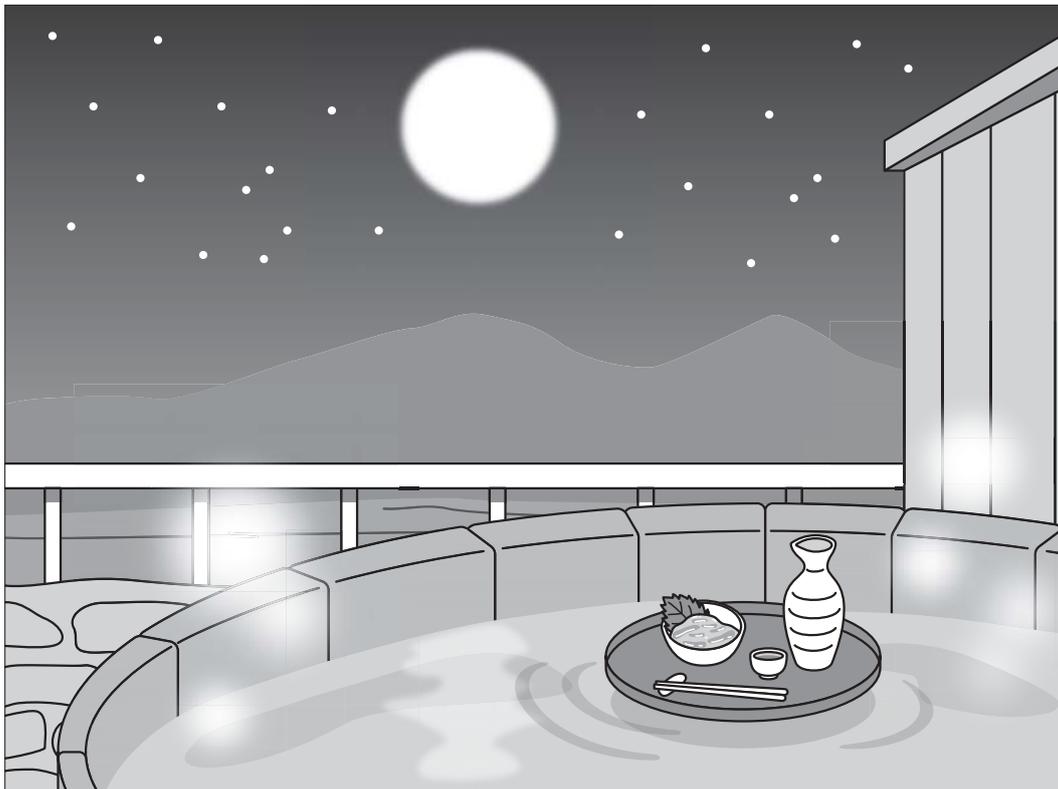
医療法人社団光慈会 加藤内科クリニック  
加藤 光敏

## ■ 私の幻想

日本人は風流を大切にする民族ですね。薄明かりに照らされた夜の温泉を想像しましょう。温泉に浸りながらお盆を浮かせて、小さな徳利とお猪口。肴ちよこ さかなの酒盗などが乗っているのを想像してください。そこに月が

昇ってきていたら最高じゃないですか。湯けむりの中で一献いっこん。そしてふと見上げれば月、まさに「風流」という言葉がぴったりです！！

月明かりに照らされて湯は黄金色にゆらめき、浮かぶお盆が小舟のようにゆっくり



漂う。あの酷暑の夏を忘れさせる湯煙と夜風！温泉内での一献（実は私はまだやったことがないし、皆様には勧めませんが）。それはもう「現実の贅沢」であると同時に「絵巻物の一場面」そのものです。

調子(銚子!)に乗って下手な句をひとつ。  
「湯に浮かぶ 徳利ひとつ 月見酒」

## ■ お酒を飲んでからの入浴をどう考えますか？

さて、ここからが本題です。お酒を飲んでお風呂に入るのは安全だろうか、という話です。私は温泉の学術的な学会「日本温泉気候物理医学会(温泉学会)」の専門医でもあるので少し医学的な話をいたしましょう。

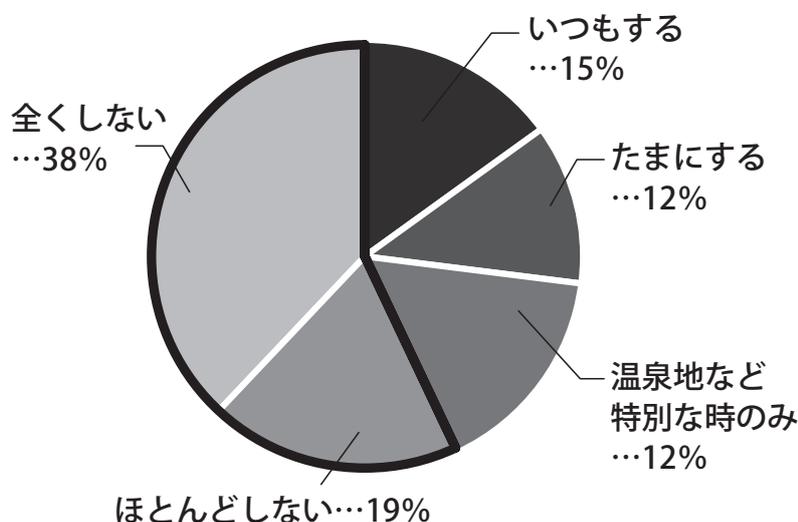
当院で、「飲酒をする、または飲酒を過去にしていた」患者さんにアンケート調査をしました。回答してくれたのは129人で、多くが糖尿病のある方で（当院は、糖尿病クリニックです）、そのうちの約半分の方には高血圧症もあります。お酒を、以前飲んでいましたが今はやめた、またはノンアルコール飲料にしている方は7%で、ほとんどが現在も飲酒中です。ほぼ毎日飲む方が27%、飲酒量をみると週1回飲むだけの方は少なめと回答し、ほぼ毎日飲む方は、1日の飲酒量も多いとの結果でした。

## ■ 飲酒後に風呂に入りますか？

図1を見ましょう。飲酒後に入浴しますか？という質問に対して、「全くしない方」「ほとんどしない方」が57%を占めますが、「温泉地など特別な時のみ」が16%、「たまにする」が12%、「いつも飲んでから風呂に入る方」は15%でした。

さてここで過去の飲酒事故に関する論文を調べますと、温暖な鹿児島県での入浴死295人の調査では、家庭風呂での死亡例で飲酒していたのは5.1%でしたが、温泉での死亡に限ると飲酒例は10.8%と多かったです（2008年論文：小片、林ら）。宮城県のある温泉地での入浴死107例の報告では、飲酒後の死亡が男性で多く、冬期に多い。また旅行者が79%でした（1999年論文：高橋ら）。やはり飲み過ぎた後の入浴が特に危ないのは、間違いないと言えます。

図1 飲酒後の入浴(当院患者さん129人)



## ■ なぜ事故が起こる？

ではどのようなときに危ないのでしょうか。これは飲まない方にも共通のことですのでぜひ知っておいてください（図2）。

冷えた脱衣場ではヒヤッと血圧が上昇します。次につけ湯を十分せず熱めの湯船に入ると血圧が跳ね上がりますが、体があたたまると血管が拡張し血圧の急低下が起きます。高血圧患者さんでその変動が大きいとされます。さらにこれに過飲が絡むと、アルコールの強い利尿作用と血管拡張作用による脱水で低血圧となり、風呂で意識が遠のき、水没・溺水リスクが出てきます。実際に温泉で水没し、見ず知らずの方が引き上げてくださり（感謝！）、事なきを得た方を知っています。

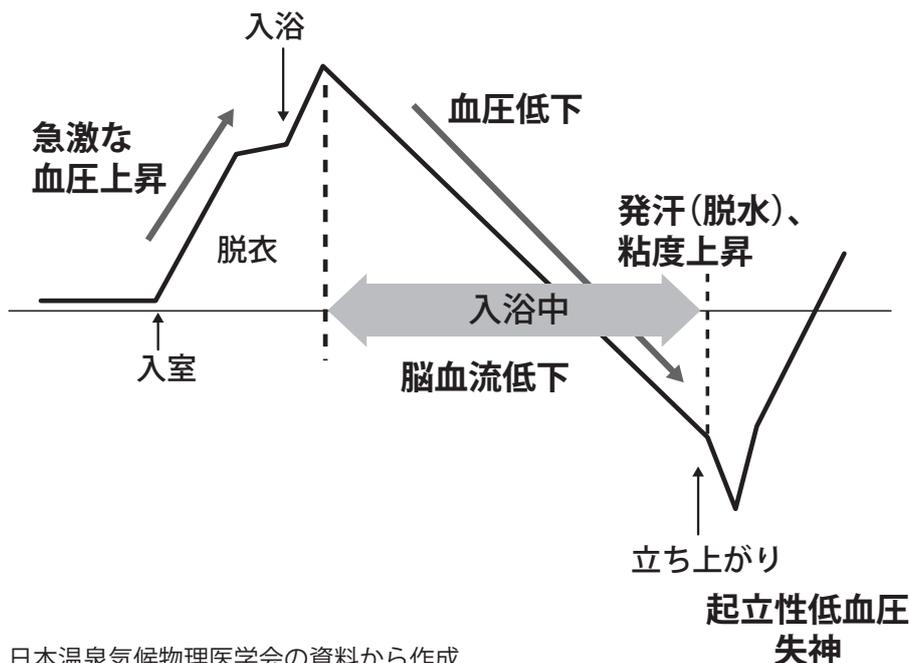
これに加えて飲み過ぎでは、肝臓での糖新生（肝臓のグリコーゲンが分解されて血

糖を保つしくみ）が抑制され、低血糖になることはよく知られており、危険性はますます高くなります。日本での入浴事故の死者は交通事故死の3倍以上と言われ、9割が高齢者と温泉学会でも報告されています。90歳代の酒好きのおじいちゃんなら自宅の風呂で大往生かもしれませんが、非高齢者が1割もいます。20歳代前半の就職間もない女性が慣れない飲酒をした後、自宅入浴中に死亡した痛ましい事故も聞いています。

## ■ 危険の意識と危ない経験の有無

アンケートの129人の内「飲酒後の入浴は危険と知っていた」「なんとなく危険と知っていた」が94%の反面、「ほとんど知らなかった」3%、「特に危険はないと思う」も3%でした（図3）。

図2 入浴時の血圧の変化



それでは飲酒後の入浴で過去に危険な経験があれば教えてください。の問いでは、

- ①相当飲んだ後に温泉でめまい。
- ②40歳代のときに飲酒後のサウナで立ちくらみを起こした。
- ③強い動悸があった。

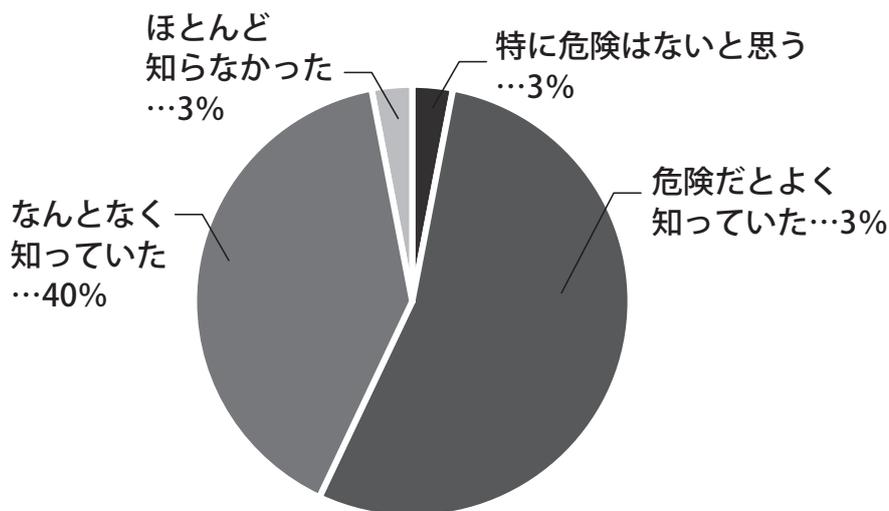
さらにこれらと別の方で、めまい・立ちくらみとの報告がありました。

## ■ おわりに

最後に飲酒後の入浴で気をつけていることを挙げてもらおうと、①長時間風呂に入らない、②水分を飲んでから入る、③ぬるめのお湯にする、④誰かと一緒に入る。(これは温泉なら知っている人と入る。それが家庭なら家人に声をかけて入るという安全な答えですね!) という回答が寄せられました。

筆者はどうしているかと言えば、お酒は強いのですが、ビール350ml飲んだらもう

図3 飲酒後の入浴は危険と思うか(当院患者さん129人)



湯船につからず、せいぜいシャワーにしています。

まとめとして、「飲んだら湯船には入らない」を原則とするのがよいでしょう。温泉地でも家庭でも、まずしらふで入浴し、その後お酒を楽しむ。もしも先にたっぷりお酒を飲んでしまったら入浴は翌朝まで我慢するのが安全と思います!

日本は温泉文化が花開いている世界屈指の国です。本来温泉・家庭風呂はリラックスし血液循環を良くしてわれわれの身体的健康、精神的健康につながるはずのものです。正しい安全な入浴を楽しみましょう!!

(かとう・みつとし=葛飾区)