

健康の窓



～冬場に多発！ヒートショック～

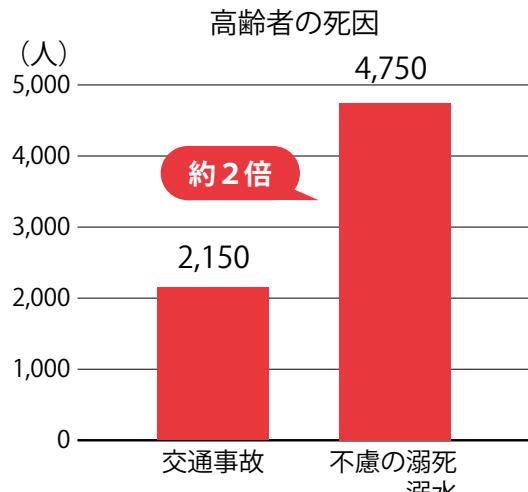
冬の入浴中の事故に要注意

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

体を温め、1日の疲れを癒やすお風呂の時間。しかし、毎年11月から4月の寒い季節は、入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなる不慮の事故が多く発生しています。

こうした事故の主な原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能が衰えている場合があるため、十分に注意しましょう。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識を持つことが大切です。



厚生労働省人口動態統計（令和3年）

事故防止のポイント 一高齢者やその家族に知っておいてほしいこと一

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

急激な血圧の変動を防ぐため、暖房器具を使って脱衣所や浴室を暖めておきましょう。暖房がない場合は、湯が沸いたところでふたを外して、室内を暖めたり、寒暖差が出ない工夫をしましょう。

2 お湯は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

浴槽につかると体温が上昇し、体温調節機能が働いて発汗します。気づかぬうちに脱水症状になる可能性が高いため、長湯は極力避けて、入浴後は水分補給をしましょう。

3 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中の体には水圧がかかっています。急に立ち上がると、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳への血流が減って貧血のような状態になり、ふらつくことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

4 食後すぐや飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

特に高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる「食後低血圧」によって失神する可能性があるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒後も一時的に血圧が下がりやすいほか、体調が悪いときや睡眠薬などの服用後も入浴を控えましょう。

5 お風呂に入る前に、同居家族にひと声かける

入浴中に体調の急変などの異変を感じたら、同居家族に早く発見してもらうことが重要です。一人暮らしなどの場合は、緊急通報電話などを用意しておくと、万一の時に助けを呼びやすくなります。

6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は、高齢者が入浴中は気にかけておきましょう。「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」などの異常を感じたら、ためらわずに声をかけるようにしましょう。



政府広報オンライン特設サイト（左2次元コード）では、詳しい解説や動画「高齢者もご家族も冬の入浴中の事故にご注意！【字幕付】」を見ることができます。

