

民生委員よりお知らせ

No. 7

冬季の入浴時は、

ヒートショックに注意しましょう

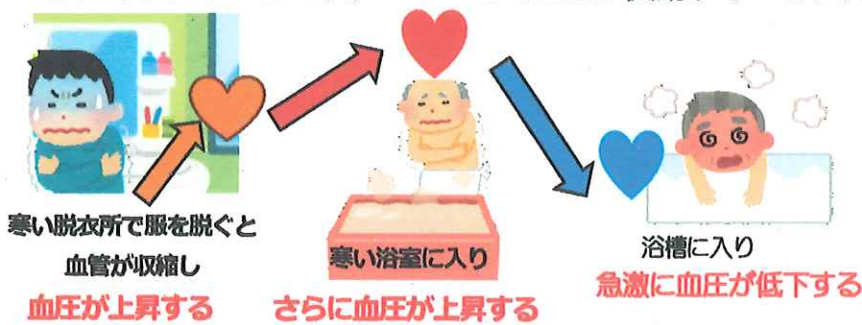


稲敷市民生委員児童委員協議会

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しています。令和元年では、交通事故による死亡者数が 2,508 人であるのに対して、家庭の浴槽における死亡者数は 4,900 人となっています。また、平成 20 年の家庭の浴槽における死亡者数 3,384 人と比較すると令和元年の死亡者数は約 1.4 倍に増加しています。

この事故の原因として考えられるのがヒートショックです。暖かい部屋から寒い部屋への移動など温度の急な変化が体に与えるショックのことです。このことで血圧が変動することが入浴事故の要因の一つと言われています。

冬季は家の中でも冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすい季節です。入浴習慣を見直すことが大切になります。



入浴中の事故を防ぐためのポイント

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
浴室暖房がない場合は、「湯を浴槽に入れる時シャワーから給湯する」
「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜ蒸気を立て、
ふたをはずしておく」などして、できるだけ浴室を暖め温度差が小さくなるように
しましょう。
- (2) 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう。
42 度で 10 分入浴すると体温が 38 度近くに達し、高体温などによる意識障害で、
浴室から出られなくなることがあります。
- (3) 浴室から急に立ち上がらないにしましょう。
- (4) 食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
特に、精神安定剤や睡眠薬などの服用後は入浴を避けましょう。
- (5) 入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。
一人暮らしの方の場合は、浴室の扉のそばに携帯電話を置いておくなど、万一の時すぐ
に連絡できるようにしましょう。
- (6) 湯温や部屋間の温度差、入浴時間など普段意識しにくい部分について、温度計やタイマー
を活用して見える化するようにしましょう。



※ この お知らせは、消費者庁のホームページの「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください」を参考に作成しました。