

冬の入浴中の事故に要注意！

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。入浴中の事故を防ぐポイントを紹介します。

冬に入浴事故が多くなる理由

Q：なぜ冬に高齢者の入浴事故が多くなるのか？

A：急な温度差による血圧の急激な変化があるから

暖房の効いた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所で衣服を脱ぎ、さらに浴室も寒いと、急な温度差により血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、血圧が下がります。この急激な血圧の変化によって、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、一過性の意識障害を起こし、浴槽内で溺れて死亡するケースが報告されています。



入浴中に溺れる事故を防ぐ方法

入浴前に脱衣所や浴室を暖める

急激な血圧の変動を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使い脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。

浴室に暖房設備がない場合は、お湯を浴槽に入れる時にシャワーから給湯する・浴槽のお湯が沸いたら十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておくことで浴室内を暖めることができます。

湯温は41℃以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

湯温計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識しにくい部分について『見える化』することもおすすめです。



浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は体に水圧がかかっているので、急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。

浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける

体調の悪い時や、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。



お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、同居者に早く発見してもらうことが重要です。



家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

家族は何か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。



引用元：政府広報オンライン 交通事故の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！

救急車の適正利用にご協力ください

北後志消防組合 余市消防署

〇このような時は、タクシー等をご利用ください！

- ・包丁で手を切った
- ・虫歯が痛む
- ・早く受診したい
- ・交通手段がない
- ・今日入院だから・・・



救急車は無料だから



救急車を呼ぶ前に考えよう！



〇このような時は、すぐに119番してください！

- ・突然の激しい頭痛や胸痛
- ・片方の腕や足に力が入らない
- ・ろれつが回らない



- ・急な息切れ、呼吸困難
- ・締め付けられるような胸の痛みがつづく