

冬場に多発！

ヒートショックにご用心



ヒートショックって何？

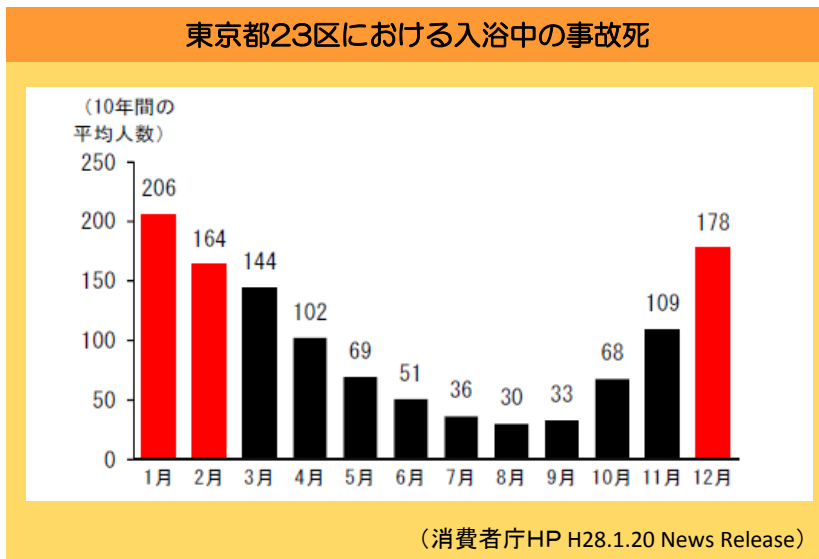
ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。



冬のお風呂は危険がいっぱい

◆入浴中の事故死は、12月から2月にかけて、年間の約半数が発生しています。

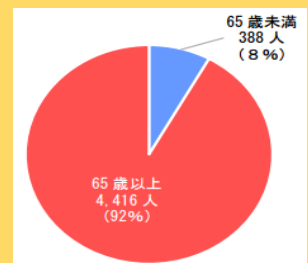


◆入浴中の事故死の数は、年間約19,000人と推計されています。

◆入浴中の事故は、ほとんどが浴槽内で起きており、病気を持っていない方の事故も発生しています。

◆家庭の浴槽での溺死者のうち、約9割が65歳以上の高齢者です。

家庭の浴槽での溺死者数 (平成27年)



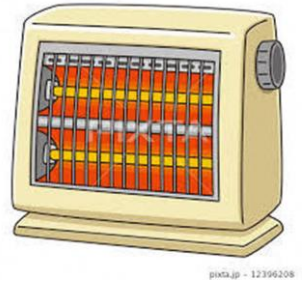
(消費者庁HP H29.1.25 News Release)

予防のポイント

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

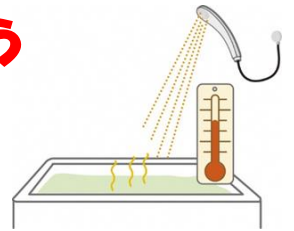
1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- 温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- 湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- 沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



2 お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- 湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- 半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気を付けましょう。



3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- 浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

4 アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう

- 飲酒後、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- 体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。



5 入浴の前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- 同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。
- 一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用を考えるのも良いでしょう。



ヒートショックを予防して
安心・安全な入浴法を身につけましょう！

