

健康だより

冬の入浴中の事故に要注意！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、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。

【原因】

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。急激な血圧の変化により、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すことがあります。

【対策】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



『風呂場で倒れている人がいたら』

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

- ① 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- ② 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
- ③ 直ちに救急車を要請する。
- ④ 浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する。
- ⑤ 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

参考：政府広報オンライン「交通事故死の約2倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」