

# 安全ニュース

## 交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!

### ➤なぜ、冬に高齢者の入浴事故が多くなるの?

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。暖房のきいた部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して服を脱ぎ浴室も寒いと、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、急上昇した血圧が下がります。この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。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。



## ➤入浴中に溺れる事故を防ぐためには

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「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」という予防意識をもちましょう。次の6つの対策を心がけましょう。

1. 入浴前に脱衣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

### ➤1.入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

急激な血圧変動を防ぐため、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を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。



## ➤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

熱いお湯や長湯が好きな人は注意しましょう。例えば、42度のお湯で10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害を起こす危険が高まります。お湯の温度は41度以下にし、お湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。



## ➤3.浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には体に水圧がかかっています。この状態から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。浴槽から出るときは、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。



## ➤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

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ことがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴はさけましょう。

## ➤5.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等の異変があった場合は、家族等の同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。



## ➤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していることを気にかけておき、

「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。



風呂場で倒れている人がいたら、もし、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

## 〈対応方法〉

- 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.呼吸がない場合は胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。  
人口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。



出典：内閣府政府広報

令和5年度

安全就業

標語

佳作

『慣れ過信 油断横着 事故のもと』

(長野シルバー人材センター 樋口 周平さん)

公益社団法人 長野県シルバー人材センター連合会

〒380-0841 長野市大門町 51 番地 1 柏与ビル 3 階

Tel : (026)237-4680 Fax : (026)237-5665