

冬の入浴中の事故に要注意！

入浴中に意識を失い、そのまま浴槽で溺れて亡くなる事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、11月から4月にかけて多く発生しています。高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は、交通事故死亡者数のおよそ3倍です。冬こそ、入浴時に気をつけてください！

お風呂の最中に、「くらくら」したことはないですか？

入浴時の事故の原因の1つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。急激な血圧の変化で、一時的に脳に血液が回らない貧血状態になり、一過性の意識障害を起こすことがあります。血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことがある方も注意が必要です。



入浴中に溺れる事故を防ぐには？

- (1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖めておく
- (2) 湯音は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、飲酒後の入浴は避ける
- (5) 入浴前のアルコール摂取・食後すぐの入浴は控える
- (6) 血圧が高い時には、入浴を控える
- (7) 入浴前に、家族などの同居者に一声かける

日本気象協会のホームページでは、ヒートショック予報をみることができます。ヒートショックによる入浴中などの事故を予防するための目安として参考にしてください。



QRコードから、
日本気象協会ヒートショック予防にアクセスできます。