

冬季に多発する入浴事故 ヒートショックにご注意を!

身体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂ですが、11月から4月にかけて寒い季節には、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。しっかりと予防して事故を防ぎましょう。

ヒートショックについて

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動時に急激な気温変化で血圧が上下し脈拍が増えて心臓や血管の疾患が起こることをいいます。

血圧の乱高下でふらつきからの転倒、浴槽内での失神、溺水につながります。

また、長時間熱い湯船に浸かることで発汗による脱水（熱中症のような状態）と血液が固まりやすい状態を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。



ヒートショックの危険を招く要因

ヒートショックを起こしやすい環境が存在していて、肥満や糖尿病、高血圧等の生活習慣病がある人は、急激な温度変化等でヒートショックを起こしやすいです。また、1番風呂に入る人も浴室が寒いため、血圧に影響しやすいです。

そして、シャワーを肩や体の中心からかける人や、42度以上の熱い風呂に入ることが好きな人といったような入浴習慣によってリスクが高まることもあります。

ヒートショックを防ぐ6つのポイント

- 1 入浴前に浴室や脱衣スペースを暖めておきましょう。
暖房の活用や、浴槽の蓋を開けて温めましょう。
- 2 お風呂を沸かす際には、41℃以下に設定しましょう。
- 3 入浴前には家族に一言かけ、溺水の早期発見のために家族もこまめに声掛けなどしましょう。
- 4 入浴前後に水分を取りましょう。
- 5 かけ湯をしてから湯船に入りましょう。
心臓の遠いところから、足→腹→胸の順に身体を慣らしましょう。
- 6 お湯につかるのは、10分以内が目安です。
浴槽から出るときも手すりなどにつかまり、ゆっくり立ち上がりましょう。

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら・・・

- 1 浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼び、人を集める
- 2 入浴者を浴槽から出す（出せなければ、溺れないようにする）
- 3 直ちに救急車を要請する
- 4 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する
- 5 呼吸がない場合は胸骨圧迫を開始する
- 6 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

いざという時の為に応急処置を覚えましょう!

問合せ先

保健センター福祉課 保健師

☎75-4101