

冬の入浴中の事故に要注意！ ～ヒートショックと入浴熱中症～

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし冬場の入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。高齢者に多い事故ですが、高血圧や心臓に病気のある方なども注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっています。他人事と考えず、家族みんなで協力し注意しましょう。

なぜ、冬に入浴事故が多いの？

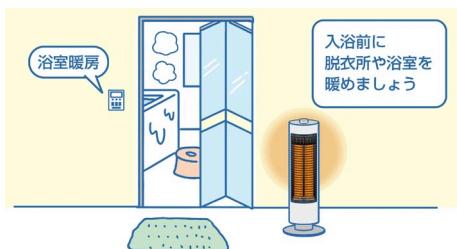
暖かい室内と寒い脱衣所や浴室との寒暖差などによる急激な血压の変動により身体がダメージを受ける「ヒートショック」（心筋梗塞など）や、熱い湯に長くつくることによる体温上昇での意識障害「入浴熱中症」が挙げられます。



入浴中におぼれる事故を防ぐためには？

POINT

1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



POINT

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



POINT

3 浴槽から急に立ち上がらない



POINT

4 食後、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



POINT

5 お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



POINT

6 家族は入浴中の動向に注意する



政府広報オンライン「交通事故死の約3倍?!冬の入浴中の事故に要注意！」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>)を加工して作成

お問い合わせ

▶ 次回は「冬の健康管理～増える健康リスク編～」について掲載します。お楽しみに。

保健課 健康増進係

☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。