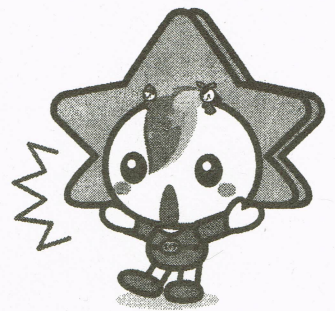


冬場に多発する高齢者の 入浴中の事故に御注意ください！



入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待できる我が国の重要な生活習慣の一つです。一方、入浴する際の身体状況や入浴の環境によっては、意識障害を起こし溺水する等重大な事故につながる危険性があります。人口動態統計を分析したところ、家庭の浴槽での溺死者数は10年間で約7割増加し、平成26年に4,866人となっています。そのうち高齢者(65歳以上)が約9割を占めており、高齢者は特に注意が必要です。安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することで失神し、浴槽内で溺れるケースがあります。

②湯温は41度以下、湯に漬かる時間は10分までを目安にしましょう。

のぼせてぼうっとするなどの意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し、熱中症になる可能性があります。

③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧が無くなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り脳は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。

④アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。

入浴中の事故発生に影響があると考えられますので、飲酒後、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、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りますので、食後すぐの入浴は避けましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましょう。

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、早期に対応することが重要です。入浴中の死亡者の発見経緯として、いつもより入浴時間が長いことが多く、救命されたケースでは、発見が遅かったら死亡につながったかもしれないと予想される事例もあります。入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が大切と考えられます。

※消費者庁ホームページより抜粋

茂原市役所 茂原市地域包括支援センター
住所：茂原市道表1番地
電話：0475-20-1583