

令和4年12月13日

第11号

安全・適正就業推進委員会

安全・美化・健康だより

冬の入浴中の事故に要注意を 交通事故死の約2倍？

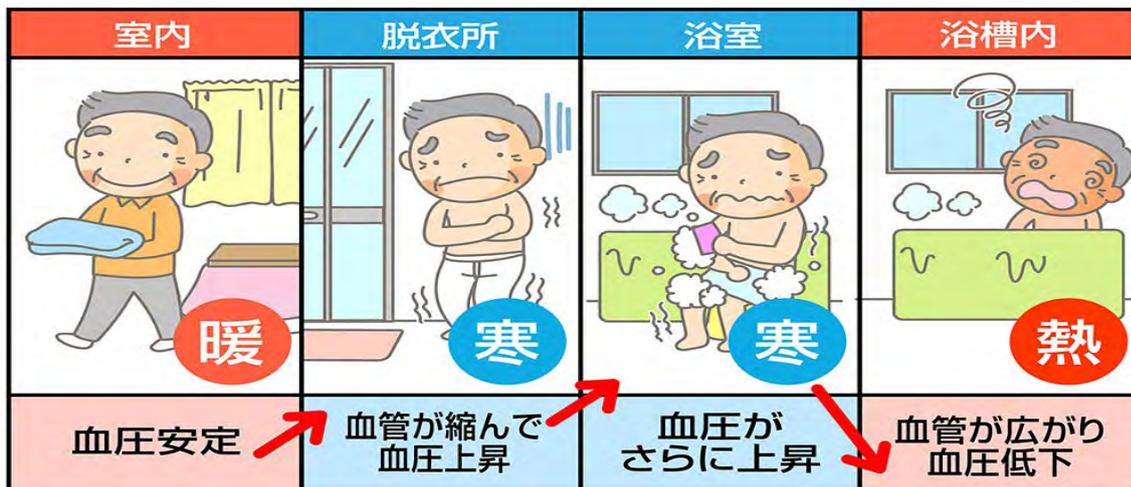
体を温め、1日の疲れを癒やしてくれるお風呂。しかし11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなるとの事です。特に高齢者は要注意。入浴中で溺れて亡くなる方は、交通事故で亡くなる方より多くなっているとの事です。どうしたら入浴中の事故を防げるのか、以下参考までに紹介します。

*事故の原因としてヒートショックが考えられます。

ヒートショックとは急激な身体の変化により血圧の変動、脈拍の増加が起き、意識障害を引き起こすというものです。

影響を受けやすい人は65歳以上の高齢者で、高血圧、糖尿病による動脈硬化の診断を受けている人、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の診断を受けている人が影響を受けやすいとの事です。

また、浴室に暖房設備が無い、熱い風呂が好き、飲酒後のお風呂に入る方等も注意です。



1、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

暖房器具が無い場合は、湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯、又は湯を入れて充分にかき混ぜ蒸気をたてフタを外しておく。

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

42度のお湯で10分入浴すると体温が38度近くになります。温度計やタイマーを使用して「見える化」しては如何。

3、浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は体に水圧がかかっています。急に立ち上がると水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し脳が貧血のような状態になり意識を失ってしまう事があります。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りましょう。

4、飲酒直後、食直後の入浴は控えましょう

飲酒後は脱水症状、血圧の上昇などで心臓への負担が多くなります。高齢者では食事後に血圧が下がり失神しやすくなるとの事、食事後すぐに入浴は控えましょう。

5、入浴する前に同居者に声掛けしましょう

参考資料



〈図1〉 交通事故と溺死・溺水による死亡者数 推移

参照：厚生労働省 人口動態調査