

冬の入浴事故に注意!!

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動した時に血圧の急激な変化により心筋梗塞を引き起こす「ヒートショック」が主な要因と考えられてきました。

しかし、近年の調査で大半は「**熱中症**」※であることが明らかになってきました。

※「熱中症」とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

【高温での長風呂】



低血圧、高体温
さらには意識障害を生じる

自分で上がれず
さらなる高体温に

熱中症となり溺水

(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

入浴中の事故は、入浴習慣の見直しで防ぐことができるため、いつもの入浴方法を見直し、日ごろから注意することが大切です!!

① 体温上昇を抑える入浴方法

- ・ お湯の温度は **41度以下**
- ・ 入浴時間は、**10分以内**
- ・ 半身浴にする
- ・ 浴室の換気をする



お湯の温度、
時間を測ることを
習慣に!

② 声かけ入浴 (意識障害の早期発見)

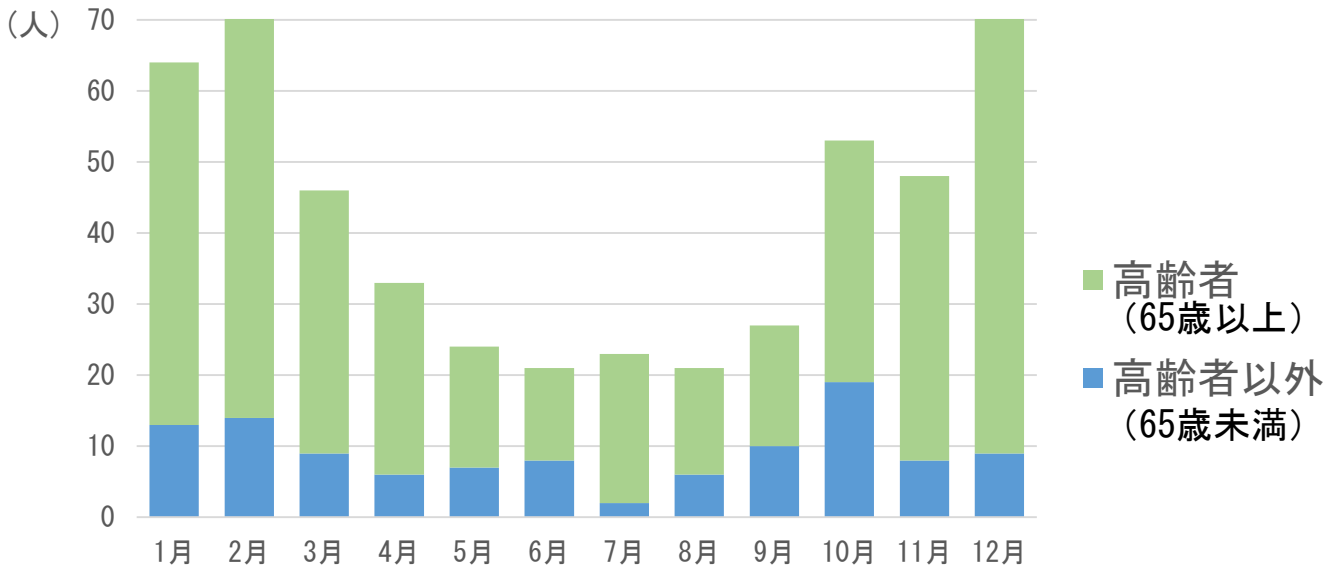
家族と同居している場合は、入浴前にひと声かける



鳥取県マスコットキャラクター
「湯けむりトリビー」

【2022年 脱衣所・浴室で発生した救急事案件数（504件）】

※2022鳥取県各消防局救急搬送報告集計結果



脱衣所・浴室で発生した救急事案は**12月～2月**に多発しています。

冬場は特に注意が必要です！！



脱衣所・浴室で発生した救急事案のうち、65歳以上の方が占める割合が**78%**。

65歳以上の方は特に注意が必要です！！



入浴中の事故を防ぐ6箇条

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ②お湯は41度以下で、10分以内を目安に、長湯をしないよう気をつけましょう。
- ③浴槽から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。
- ④浴室内に手すりを設置しましょう。
- ⑤食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- ⑥同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

本チラシへのお問合せ

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課健康づくり文化創造担当
電話：0857-26-7227 / ファクシミリ：0857-26-8726
E-mail：kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

