

交通事故の約3倍？冬の入浴中の事故に要注意！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。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ります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなるかたは交通事故で亡くなるかたより多くなっています。どうしたら入浴中の事故を防げるのか。ポイントを紹介します。（出典・引用：政府広報オンライン）

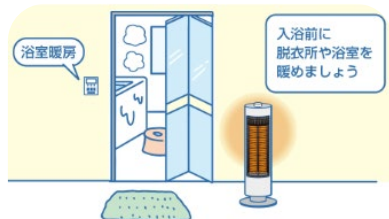
なぜ冬に、高齢者の入浴中の事故が多くなるの？

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖房のきいた暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室も寒いと、血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温まってくると血管が広がり、急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。特に65歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能も衰えてきている場合がありますので注意してください。また、血圧が不安定な方、風呂場でめまいや立ちくらみを起こしたことのある方も注意が必要です。



入浴に溺れる事故を防ぐためには？

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく



急激な血圧の変動を防ぐため、脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など工夫しましょう。

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度近くに達し、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。かけ湯は心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々に湯をかけてお湯の温度に体を慣らすと、心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。

3. 浴槽から急に立ち上がらない



入浴中には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なくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることによって脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。

4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



食後に血圧が下がりにくい食後低血圧によって失神することがあります。飲酒によっても一時的に血圧が下がります。体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける



入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。

6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



「時間が長い」、「音が全くない」「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。

交通事故死の約3倍？！
冬の入浴中の事故に要注意！



「安眠の日」 2月18日

「1日約8～9時間の睡眠時間を守り、しっかり休もう」という提言を実行する日です。日本人は他国の人と比べて睡眠時間が短く、睡眠不足を解消するためにはしっかりと休むことが大切です。睡眠の乱れは、生活習慣病、うつ、認知症、心疾患などのリスクを高め、集中力の低下や作業効率の悪化、ミスの増加にもつながります。まずは日々の過ごし方や眠るタイミングを見直し、穏やかな眠りにつながる工夫を取り入れてみましょう。

良質な睡眠のための環境づくりについて

- ☐ 日中に日光を浴びる
- ☐ 寝室は暗く・静かに
- ☐ 快適な室温と入浴
- ☐ リラックスできる寝具



参考：厚生労働省 睡眠対策