

入浴中事故の現状と特徴

交通事故死
より多い

冬季に
多い

9割が
高齢者

自宅の浴室で
起こりやすい

普段元気な
人も注意



参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁・交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中事故に要注意! (政府広報オンライン)を加工して作成

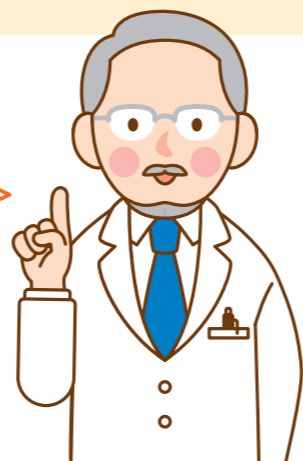
セルフチェックシートで確認してみよう

以下の10項目であなたに当てはまるものを数えてみてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある | <input type="checkbox"/> 1人暮らし、または家族に何も言わずにお風呂に入る |
| <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある | <input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない |
| <input type="checkbox"/> 自宅の脱衣室に暖房設備がない | <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室には暖房設備がない | <input type="checkbox"/> 熱い風呂が大好きだ |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い | <input type="checkbox"/> 入浴前・後に水分をとらない |

参考: 早坂信哉/リンナイ熱と暮らし通信2018 を加工して作成

さて、あなたはいくつ当てはまりましたか?
当てはまるものが多ければ多いほど危険が高いと言えますが、
目安として**5個以上**にチェックがついた場合、
「ヒートショック予備軍」とされています。



ヒートショックが起きる原因

入浴中の事故が起こる主な原因として考えられているのは、**ヒートショック**です。

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起きます。

入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、浴室での転倒や浴槽で溺れることにつながっていると考えられています。



また、長時間熱い湯船に浸かることで**発汗による脱水(熱中症のような状態)**と**血液が固まりやすい状態**を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。

浴槽でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら…

- 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- 入浴者を浴槽から出す。(出せないようであれば、溺れないようにする。)
- 直ちに救急車を要請する。
- 肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
- 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
- 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときの為に応急手当を覚えましょう

参考: 冬季に多発する高齢者の入浴中事故に御注意ください! (消費者庁)を加工して作成