



2010年(平成22年)5月1日創刊

セーフコミュニティ NEWS

～あいさつで広げよう地域の絆～

第 124 号

お済みですか？ ヒートショック対策

寒い季節、1日の疲れを癒し、体を温めてくれるお風呂。しかし、この時季は入浴中に意識を失い、転倒したり浴槽の中で溺れてしまう事故が多くなると言われています。

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、周囲の急激な温度変化により血圧が変動し身体がダメージを受けることをいいます。気温が下がる冬場は、特に注意が必要です。

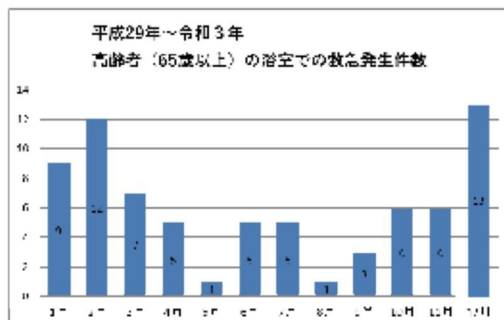
冬場の入浴時は暖房の効いた暖かい室内から脱衣所や浴室へ移動することが多く、その際、体が熱を奪われるのを防ぐために血管が縮み、血圧が上がります。そして、お湯につかると血管が広がって血圧が急激に下がるため、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり、意識を失ってしまうことがあります。また、こうした血圧の変動は脳や心臓の血管にも負担をかけるため、脳卒中や心筋梗塞につながる危険もあります。

全国では、年間に約5千人の方が浴室で亡くなっており、特に65歳以上の高齢者が多くなっています。



町内での発生状況は？

令和3年末までの過去5年間に、高齢者の浴室での救急発生は73件ありました。(転倒等を含む)
11月～2月の寒い時期に多く発生していることが分かります。



事故を防ぐためには？

- ・脱衣所や浴室を温める(暖房器具の使用)
- ・お湯の温度を低めにする(41℃以下)
- ・かけ湯を急入りに行う
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・入浴時間を10分以内にする
- ・食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ・お風呂に入る前に、家族にひと声かける
- ・入浴中の家族の動向に注意する