



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

冬は入浴事故が増加します

寒くなってくると温かいお風呂に入る楽しみも増えてきますが、冬には**入浴中の事故**も増えるので、注意が必要です。特に、気を付けてほしいのが、命に関わる次のような事故です。



特に、高齢者の事故が多く、令和3年人口動態調査(厚生労働省)によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人でした。そのうち、家・居住施設の浴槽では4,750人、**交通事故の2倍以上**の方が、入浴中の思いもよらない事故で亡くなっています。「溺れる」事故の約7割は、11~3月に起きており、**冬に事故が起きやすい**傾向にあります。

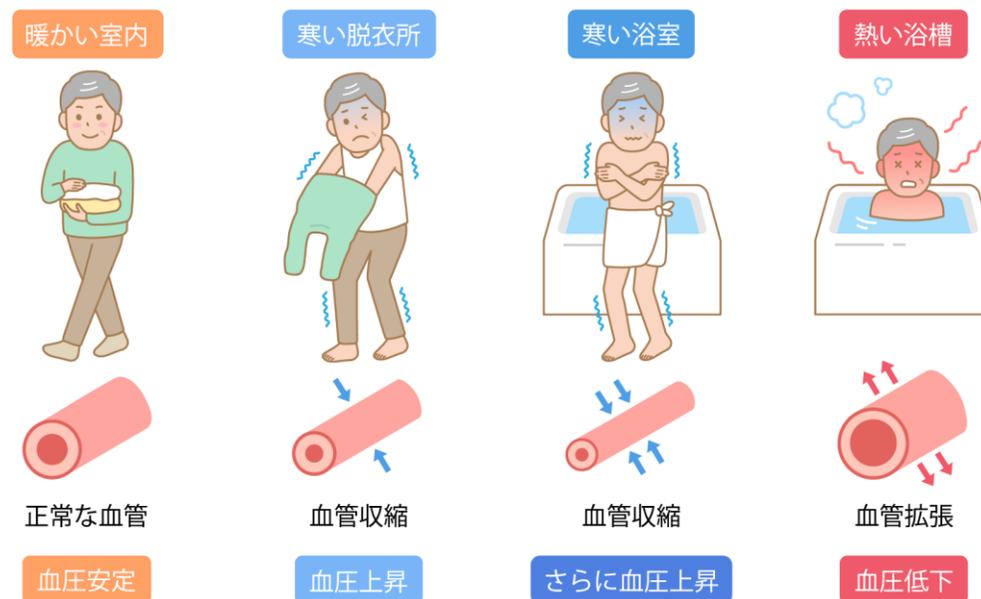
入浴事故の要因の1つは「**ヒートショック**」です。

ヒートショックとは・・・

急激な温度の変化で身体がダメージを受けること
(日本医師会ホームページより)

温度差の影響を受けやすいのが「**血管・血圧**」です。寒くなると血管が収縮して血圧が上がり、暖かくなると血管が広がって血圧が下がります。

冬のお風呂は「**温度差**」が大きくなりやすいので、血管への影響も大きくなります。寒い脱衣所や浴室では血圧が上がり、温かい湯船では血圧が下がり、湯船から出ると血圧が上がります。



このような血圧の急激な変動により、**ふらついて転倒**したり、ひどい場合は**意識を失**ったり、心臓に負担がかかって**心筋梗塞**や**脳卒中**を起こしたりすることがあります。

ヒートショックのリスクが高い方

- ・高齢者
- ・普段立ちくらみやめまいが起きやすい方
- ・血圧が高めの方
- ・熱いお風呂が好きな方

対策

<入浴前>

- ・脱衣所に暖房を置くなどして、**脱衣所を暖めましょう。**
- ・お風呂に入る前に、シャワーで浴室にお湯をかけたり、湯船の蓋を外したりして、**浴室を暖めましょう。**
- ・お風呂に入ることを**家族に知らせましょう。**
- ・入浴前に**水分補給**をしましょう。

<タイミング>

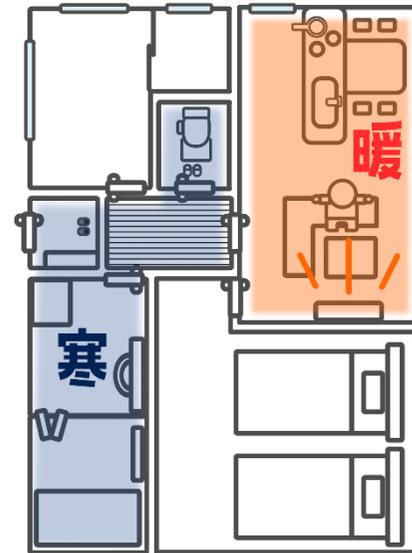
- ・一人暮らしの高齢者の場合は、**日没前**に入りましょう（日没後は気温が急激に下がるため）。
- ・家族がいる場合、リスクが高い方は**1番風呂を避けましょう。**
- ・**飲酒後や食後すぐ**の入浴は避けましょう。

<入浴中>

- ・シャワーや湯船の温度は**41℃以下**にしましょう。
- ・お風呂から出るときは、**ゆっくり立ち上がりましょう。**
- ・**かけ湯**をしてから入り、湯船につかるのは**10分以内**にしましょう。
- ・湯船で意識が朦朧としてきたら、**気を失う前にお湯を抜きましょう。**



お風呂以外で注意が必要な場所



温度変化が大きい場所は注意が必要です。

トイレ、廊下、玄関などの温度が低い場所へ、暖かいリビングから移動する時などは注意しましょう。

夜中にトイレへ行くときは



ほんのちょっとした移動だからと、素足、薄着でトイレへ行っていませんか？暖かい布団から寒いトイレへの移動は、体へ大きな負担となります。

トイレへ行くときは、**暖かい上着**を羽織る、**スリッパや靴下**を履くなどの対策をしましょう。

また、暖房機能付きの便座やトイレ用のヒーターを利用したり、窓にカーテンや防寒グッズを取り付けることで冷気が入らないようにしたり、トイレの温度ができるだけ低くならないようにする工夫をしましょう。