

☆家の中には危険がいっぱい潜んでいます！

実際どのような危険があるのか確認してみましょう。



○居室

小さな段差や電気コードなどにつまずき転倒したり、机の角や家具で打撲したりする危険があります。また、乳幼児の場合は、カーテンのひもが首にかかったり、椅子やソファから転落する危険のほか、タバコやボタン電池を誤って飲み込んでしまう危険もあります。

☆予防のポイント

- ・コード類はまとめて居室内の整理整頓を心がけましょう。床には滑りやすいものは置かず、カーペットやじゅうたんがめくれないように工夫しましょう。
- ・机の角はやわらかいもので保護し、家具が倒れないように対策をとりましょう。
- ・室内にあるひもは首に絡まないように、子供の手の届かないところへまとめましょう。

- ・椅子の上で立ち上がる、ソファで子供を寝かすことは転落につながるので気をつけましょう。
- ・タバコやボタン電池など、乳幼児が口に入れる可能性のある危険なものは、手の届かない場所に置いたり、真似されないように目の前で使わないようにしましょう。

②ダイニングキッチン

食事の際の飲食物や処方薬の袋を喉に詰める危険があります。

調理中や調理後の調理器具、ポットや電気ケトルのお湯でやけどする危険があり、包丁やはさみでケガをする可能性もあります。

☆予防のポイント

- ・食べ物は細かく調理し、食べる際はゆっくりよく噛むことで窒息を予防しましょう。また、水やお茶などの水分を取りながら食事をしましょう。高齢者や乳幼児が食事をする際は付き添い、見守りましょう。
- ・ポットや電気ケトルはお湯がでないようにロックするか、子供の手の届かないところに置きましょう。
- ・コード類にも注意しましょう。調理器具や包丁、はさみ等も子供が触れられない場所へ置くなどの工夫をしましょう。

③浴室

浴槽内または浴室内で滑って転倒する危険があります。また、寒い時期になると、急激な温度の変化により、ヒートショックを起こし、脳卒中や心筋梗塞を発症する可能性があります。そうすると、意識状態が悪くなることで卒倒してケガをしたり、溺れてしまう危険があります。

●ヒートショックとは

寒い時期の入浴やトイレの時、暖かい部屋から寒い部屋へ移動すると、身体は体温を奪われないように血管を縮め、血圧を上昇させます。その後、お湯に浸かったりすると、今度は血管が緩まり、血圧が低下します。このように急激な寒暖差・温度差によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと言います。

☆予防のポイント

- ・飲酒後の入浴は控え、足元が滑らないように床に滑り止めのマットを敷き、手すりをつけましょう。
- ・ヒートショックの予防は寒い時期の浴室や脱衣所など、できる限り温度差をなくすように意識しましょう。また、入浴する際は、40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するよう心掛け、家族に一声かけてから入浴しましょう。特に高齢者は、血圧の変化を起こしやすく、体温を維持する生理機能が低下していますので特に注意が必要です。

④階段

段差を踏み外す、足を滑らすことで転倒、転落の危険があります。

☆予防のポイント

- ・階段の上り下りをする際は階段付近を明るくし、階段に物を置かないようにしましょう。また、滑り止めや手すりをつけるようにしましょう。

⑤ベランダ

あやまって墜落する危険があります。

予防のポイント

- ・墜落防止の柵をつけるなどの工夫をしましょう。また、小さな子供の居る家庭は窓の施錠を確実にし、ベランダに踏み台となるようなものを置かないようにしましょう。