



例えば「暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室へ移動し、その後、熱いお湯につかる」など、短時間の急激な温度変化は、高齢者や高血圧・動脈硬化などの病気がある人にとって、心臓や脳血管に大きな負担になります。これが浴槽内で起きると、意識を失い溺れてしまふなど、深刻な事態を招く可能性があるため、注意が必要です。

身近に潜む危険 冬の入浴はヒートショックにご用心！

冬の寒い日に冷えた身体を温めてくれるお風呂。
心と身体をリラックスさせ、一日の疲れを癒してくれます。
しかし、冬の入浴には、命に関わる危険がたくさん潜んでいます。
正しい入浴方法で、浴室で起きる事故を防ぎましょう。



冬季に多い入浴事故 ヒートショックが大きく関係

入浴事故による死者が高齢者に集中し、かつ寒い時期に多く発生している要因として、ヒートショックが大きく関係していると言われています。

ヒートショックとは、室温などの急激な温度変化が身体に及ぼす影響のことで、血圧の急上昇や急下降、脈拍数の増加を引き起こします。

入浴事故での死者 交通事故を大きく上回る

平成19年から28年までの10年間に市消防本部が出動した「市内住宅で起きた入浴事故」は350件で、死者は125人でした。
これは、同期間に出動した交通事故による死者37人(2506件中)を大きく上回る数値であり、住宅での入浴事故は、死亡事故につながりやすいと言えます。

溺水事故が多発 死亡につながるケースも

浴室(脱衣所を含む)で起きる入浴事故は、その原因から大きく分けて、「濡れた床で滑るなどの転倒事故」、「高温のお湯やシャワーに触れてしまうなどの熱傷事故」、「急激な温度変化(室温・湯温)が身体に影響を及ぼし、意識を失い溺れてしまうなどの溺水事故」があります。
その中でも、溺水事故の発生頻度が高く、死亡事故につながるケースもあります。

居室と浴室の室温差を小さく

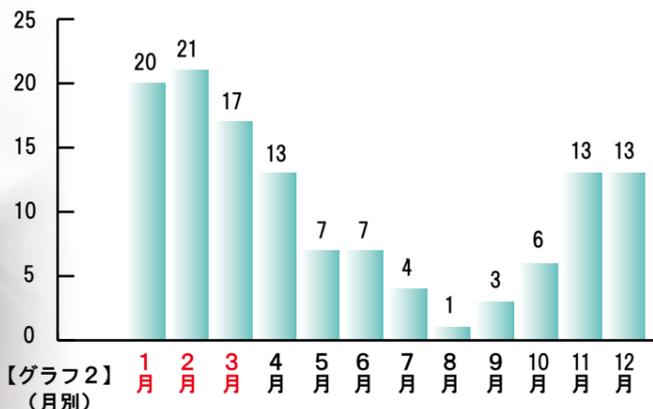
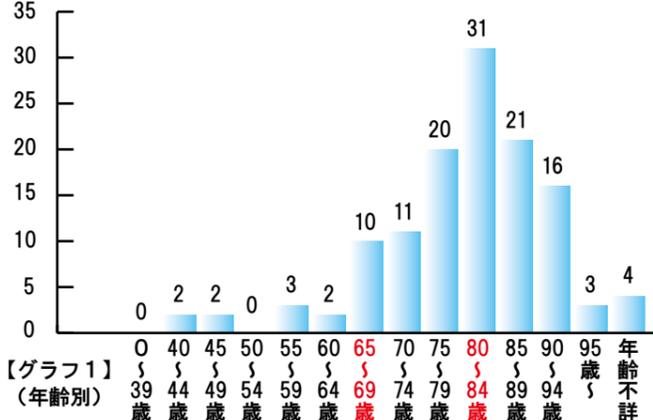
浴室でのヒートショックを予防するためには、入浴前に浴室や脱衣所を暖め、居室との室温差をできるだけ小さくしておくことが大切です。

暖房器具を使用したり、浴室の床に浴槽のお湯やシャワーをかけておいたりするだけでも室温が上がります。また、シャワーを高い位置から浴槽に注ぐと、その湯気によって浴室全体を暖めること

死者、65歳以上から急増 寒い時期は要注意

市内住宅で起きた入浴事故による死者数を年齢別に見ると、高齢者と言われる65歳を境に急増しています。65歳以上の死者数は、80歳から84歳の31人をピークに112人で、実に全体の9割を占めています【グラフ1参照】。
また、月別に見ると、気温が下がり始める11月から寒さが残る4月にかけて97人と多くなっています。特に、寒さが厳しい1月から

市内住宅で起きた入浴事故による死者数 (平成19年～28年)



入浴事故を防ぐ安全対策



- お湯は41度以下で10分まで、長湯はしない様に気を付けましょう。
- 浴室、脱衣所も暖めておきましょう。
- 転倒防止にすりを設置しましょう。
- 声をかけてからお風呂に入りましょう。

ゆっくり出浴

浴槽で急に立ち上がると立ちくらみ・失神をおこし、浴槽内に倒れて溺れる危険があります。浴槽につかまり頭を低くして前かがみになる、浴槽のヘリに腰かけるなどしてゆっくりと立ち上がりましょう。



銭湯など公衆浴場を利用

死亡事故のほとんどが自宅浴槽での発見の遅れが原因です。人目が多く発見が早い事で事故を防ぐ事が出来ます。

こういう時は入浴を控えましょう。

- 体調が悪い時・お酒を飲んだ後
- 睡眠薬などを飲んだ後

安心して入浴できる 環境づくりを

入浴事故の要因は、ヒートショック以外にも、高温での長時間の入浴、お酒や睡眠薬を飲ん

だ後の入浴などさまざまです。しかし、湯温の設定を低くしたり、飲酒後の入浴を控えるなど、その予防法は、誰でも簡単に実践できるものがほとんどです。また、高齢者や病気がある人に対して、家族で声をかけ合う心配りも大切です。
寒い冬、家族みんなが安心して入浴できる環境をつくり、入浴事故を防ぎましょう。

提供：厚生労働省指定型科学研究・入浴関連事故研究班