

冬の入浴は要注意!

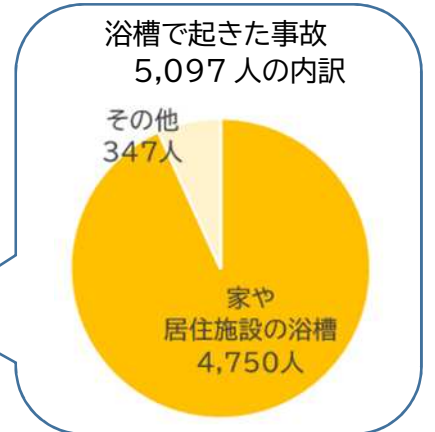
ヒートショックと浴室内熱中症

冬の入浴は急激な温度変化が起こりやすいため、思わぬ危険があります。

65歳以上の「溺死・溺水」の約8割が浴槽での不慮の事故で、そのうち、家や居住施設内での発生が約9割を占めています。

ヒートショック▶

- 急激な温度の変化により、
血圧が上下に大きく変動する事などが原因で起こるもの。
- 血圧の変動で血管や心臓に大きな負担がかかり、意識消失や脳梗塞などの恐れもある。



資料: 令和3年度人口動態調査を基に消費者庁が作成(一部改変)

浴室内熱中症▶

- 汗をかきやすい環境で、長湯や高温での入浴によって
体温が38℃を超えると、のぼせやめまいなどの熱中症のような症状が出現。
- 体内に熱がこもり、神経障害や意識障害がおきて、溺水やふらつきによる転倒などの事故につながる可能性が高くなる。

気を付けたいポイント

入浴前
|
入浴中
|
入浴後

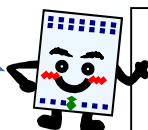
- ・寒暖差を無くすために、浴室や脱衣室を暖房器具などで温める。
(温度差は少なくとも10度以内)
- ・食後1時間、飲酒後、精神安定剤・睡眠薬等を飲んだ後は入浴をしない。
- ・脱水予防のため、水分補給をする。
- ・心臓から遠い足先のほうから徐々にかけ湯をする。
- ・お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安に。
- ・浴槽から急に立ち上がらない。
- ・脱衣室やほかの部屋との寒暖差をなくしておく。
- ・入浴中は汗をかいているので、水分補給をする。
(ヒートショックは入浴後の居室でも起こる可能性がある。)



ヒートショック状態の人への対処法

- ・まずは浴槽の栓を抜く。
- ・可能であれば、浴槽の外に出して、頭を水平にして寝かせる。
- ・声掛けに反応がない場合、おやみに頭をゆすらず、救急車を呼ぶ。
- ・嘔吐がある場合、喉につまらなないように顔を横に向ける。

日頃から、血圧を安定させておくことが重要です!



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982