

冬場に多発！

# ヒートショックにご用心



## ヒートショックって何？

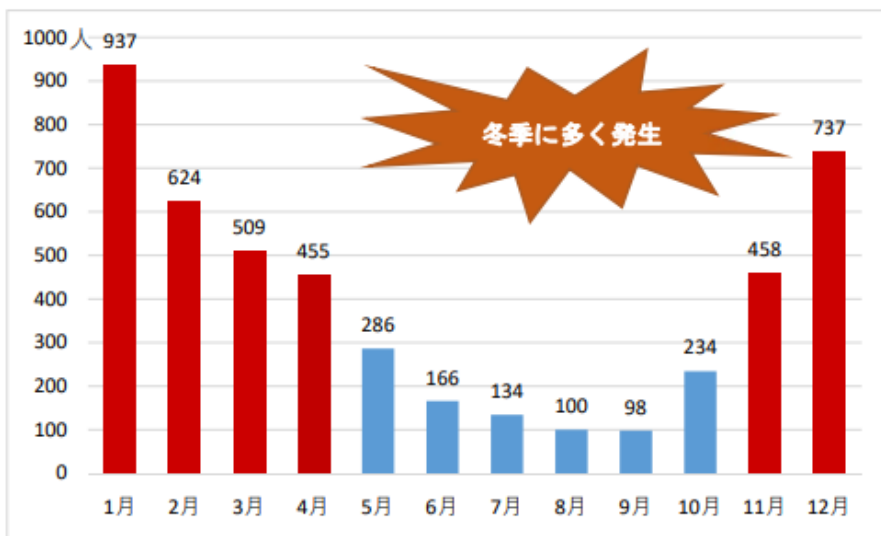
ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。



## 冬のお風呂は危険がいっぱい

- ◆入浴中の事故死は、11月から4月の冬季を中心に年間の約80%が発生しています。



高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数（令和元年）  
（消費者庁HP R2.11.19 News Release）

- ◆高齢者の浴槽内での死亡者数は4,900人で、不慮の溺死事故の71%を占めています。
- ◆入浴中に心疾患等の病気が原因で急死する場合もあることから、入浴中の事故は更に多いと推定されています。
- ◆浴槽内での溺死者は、年代が上がるにつれて増加しており、特に75歳以上の後期高齢者が増えています。



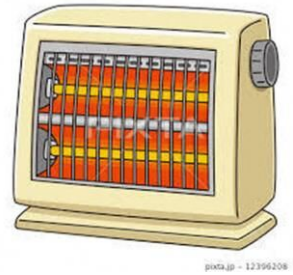
入浴中の急死と浴槽内での溺死  
（消費者庁HP R2.11.19 News Release）

## 予防のポイント

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

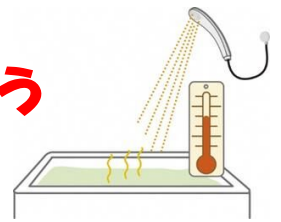
### 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- 温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- 湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- 沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



### 2 お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- 湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- 半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気をつけましょう。



### 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- 浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

### 4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

- 飲酒後、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- 体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。



### 5 入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- 同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。
- 一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用を考えるのも良いでしょう。



【福岡県ホームページ】  
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/heatshock2.html>  
【消費者庁ホームページ】  
[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_042/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/)

入浴時はヒートショックに注意しましょう！