

冬の 入浴事故に 気をつけて

(42℃以上)
熱いお湯の
長風呂に
注意!



鳥取県では年間約**100人以上**の方が
入浴中に命を落とされています!

これまで入浴中の事故は、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したあと、熱めの湯に入った時に起こる血圧の急激な変化により起こる心筋梗塞などの病気が主な要因いわゆるヒートショックであると考えられてきました。

しかし、近年の調査で大半は高温の長風呂が原因の「**熱中症※**」であることが明らかになってきました。

※熱中症とは

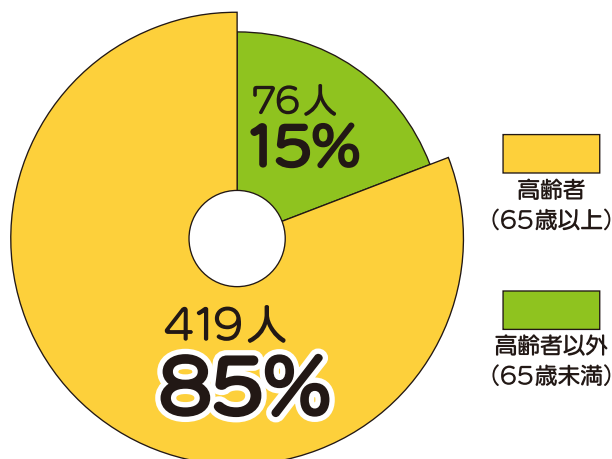
夏季に限らず高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。



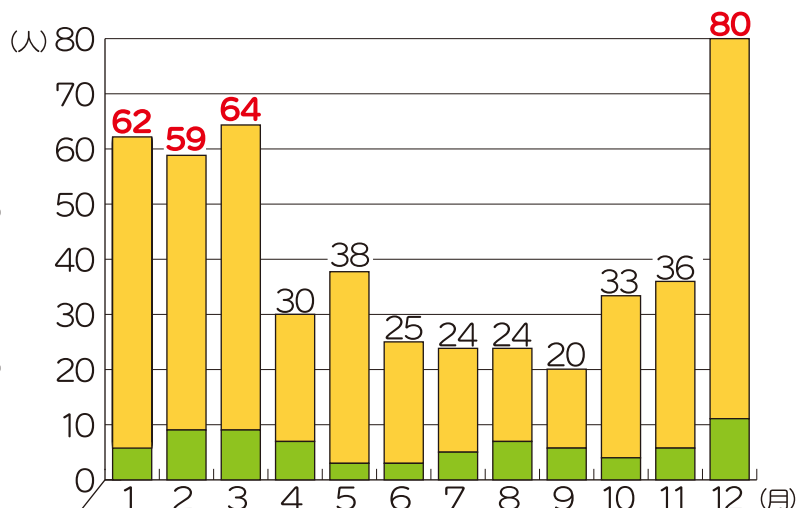
2024 年脱衣所・浴室で発生した救急事案件数(転倒等含む)

495件

85%が65歳以上!

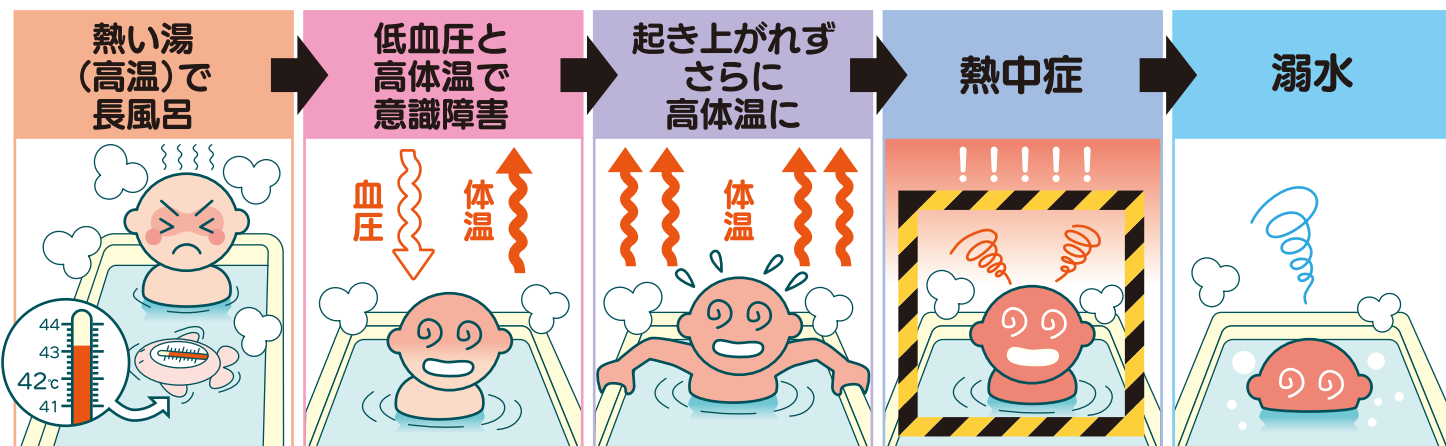


12月・1月・2月・3月が特に多い!





お風呂での熱中症はこうして起こります！



入浴事故を防ぐ7か条

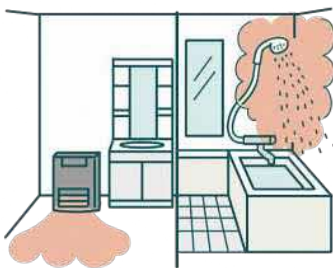
① こんなときは入浴しない

食事直後・飲酒後
薬の服用後の入浴は
控えましょう。



② 事前に温める

入浴前に脱衣所や浴室を
温めておきましょう。



③ 水分補給

入浴前に水分を補給
しておきましょう。



入浴中も、のどが
乾いたらこまめに。
入浴後も
コップ1杯の水

④ 声かけ入浴

同居する家族がいるときは
ひと声かけてから。



高齢者が一人で
入浴するときは
家族も5分ごとに
声をかけよう

⑤ 高い温度や長湯は避ける

お湯は**41℃以下で10分以内を目安に**
長湯をしないよう気をつけましょう。

体温の上昇を
抑える工夫。

タイマー利用

10分



半身浴



浴室の換気



⑥ ゆっくりあがろう

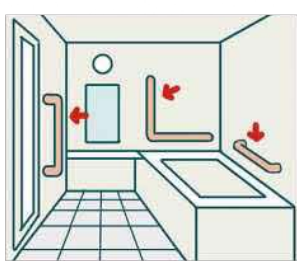
浴槽から出るときはゆっくり
立ち上がりましょう。



いつもの入浴方法を
見直して、日ごろから
気をつけようよ～

⑦ 浴室内に 手すりを設置

浴室での転倒防止や
起き上がりの補助に。



入浴中の事故は、
入浴習慣の見直しで
防げるで～



本チラシへの
お問合せ

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課健康づくり文化創造担当
電話：0857-26-7861 / ファクシミリ：0857-26-8726
E-mail：kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

 鳥取県