

入浴中の事故～本態は熱中症?!～

## ヒートショックと 浴室での熱中症に

**注意**

ヒートショックとは、急激な温度変化による血圧の急変をきっかけに起こる健康被害を言います。

脳卒中や心筋梗塞、失神などを起こしたり、入浴中の溺死や急死につながることもあります。

高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症がある方は血圧の変化が起きやすいのでより注意が必要です。

また、入浴中の死亡事故原因として「熱中症」という研究結果が出ていますので、こちらにも注意をお願いします。



### 浴室での熱中症とは

高温の長風呂により、高体温や出浴時の脳血流減少などによる意識障害で、浴槽から出られなくなり、その結果さらに体温が上昇して熱中症になります。

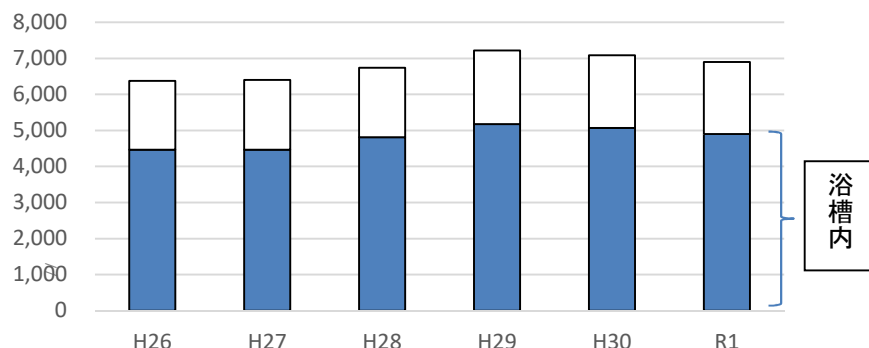
### 入浴中の事故を防ぐ6箇条

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
- ② お湯は41度以下で、10分以内を目安に長湯をしない。
- ③ 浴槽からゆっくり出浴する。
- ④ 浴室内に手すりを設置する。
- ⑤ 食事直後・飲酒時の入浴は控える。
- ⑥ 同居する家族がいる場合は一声かけてから入浴する。



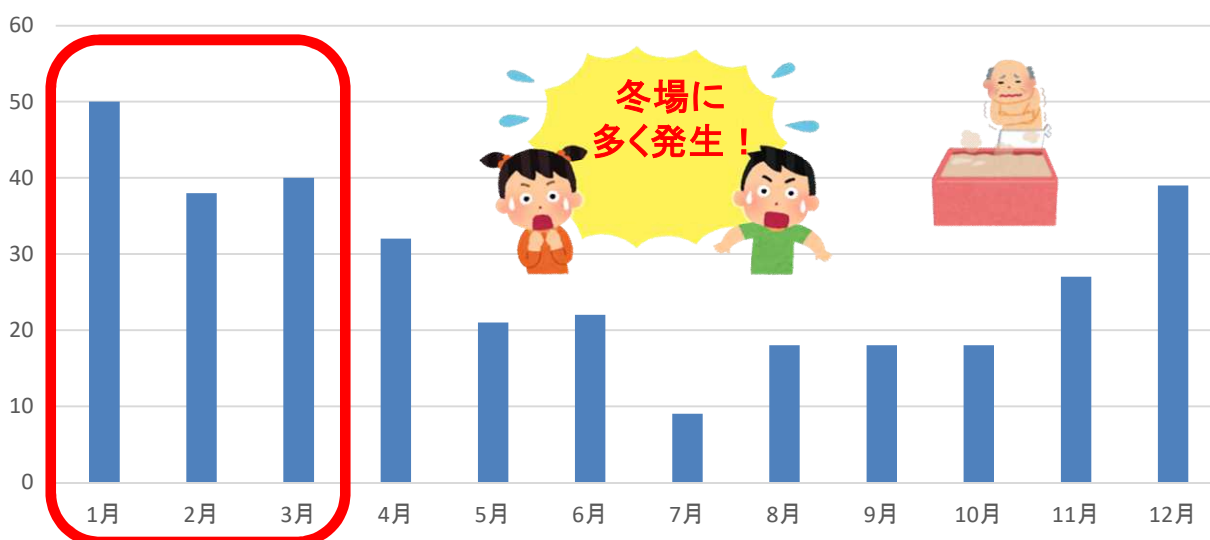
# 高齢者の入浴中の事故の発生状況

高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数の年次推移(全国)



出典: 消費者庁公表資料 (R2.11.19) から健康政策課作成

2019 脱衣所・浴槽で発生した救急事案件数(65歳以上)



※鳥取県各消防局集計結果。

消防局では、発生場所、年齢は把握しているものの、詳細な原因まで特定されていないものがあります。



**お湯は41度以下、  
湯につかる時間は10分以内  
入浴習慣を見直すことが大切ね!**

問合せ 担当課: 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課  
電話: 0857-26-7227 / ファクシミリ: 0857-26-8143  
E-mail: kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp