冬の入浴事故に気をつけて



熱いお湯の長風呂に注意！
（41℃以下を推奨）

鳥取県では昨年約120人が入浴中に死亡されており、年々増加傾向です！

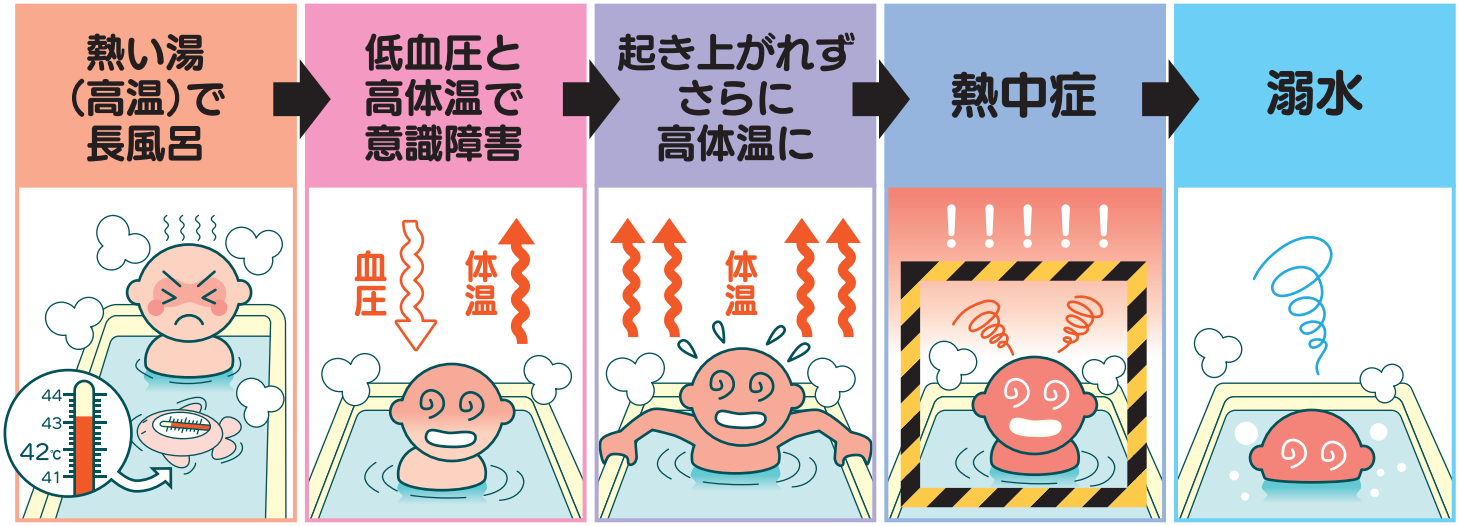
これまで入浴中の事故は、寒い脱衣所から熱い風呂に入った際などに起こる、いわゆるヒートショックと考えられてきました。

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。

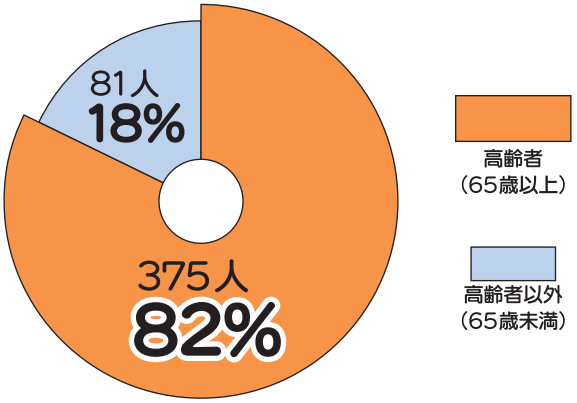
お風呂での熱中症はこうして起こります！



2025年脱衣所・浴室で発生した救急事案件数（転倒等含む）

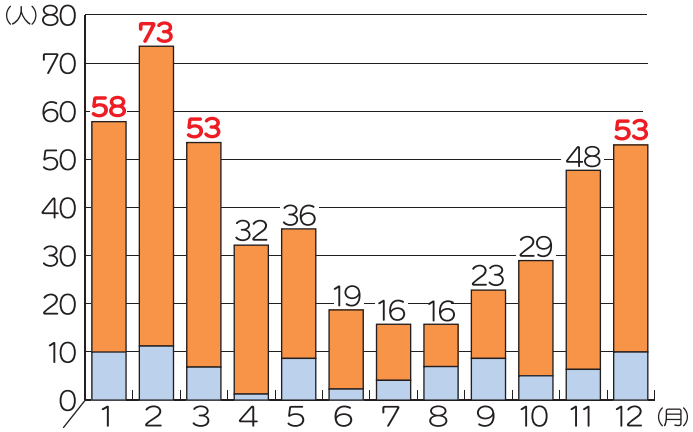
456件

82%が65歳以上！



出典：鳥取県各消防局救急搬送報告集結果

12月・1月・2月・3月が特に多い！



入浴事故を防ぐ７か条

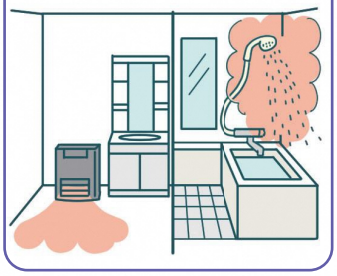
❶こんなときは入浴しない

食事直後・飲酒後
薬の服用後の入浴は
控えましょう。



❷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。



❸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

❹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

❺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



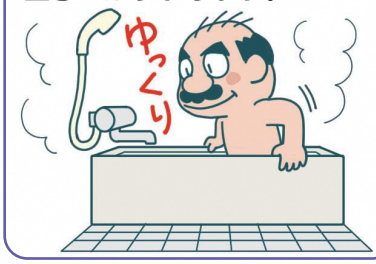
半身浴





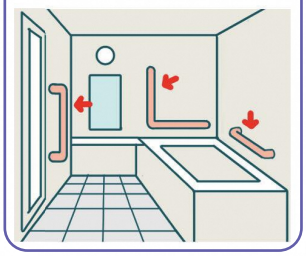
❻ゆっくりあがろう

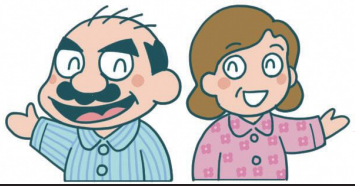
浴槽から出るときはゆっくり
立ち上がりましょう。



❼浴室内に手すりを設置

浴室内での転倒防止や
起き上がりの補助に。





いつもの入浴方法を
見直して、日ごろから
気をつけないよ～

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

鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課作成（R8.10月）