

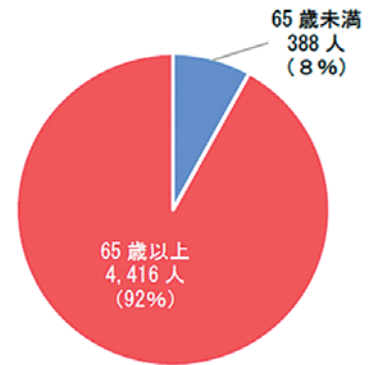
冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!

例年、寒くなると家庭の浴槽で溺れる死亡事故が増え、その約9割は65歳以上の高齢者です。これは急激な温度変化で血圧が上下に大きく変動することで失神し、浴槽内で溺れるケースです。高血圧や心臓病で通院している方は勿論ですが、そうでない方も安全な入浴を心がけましょう!

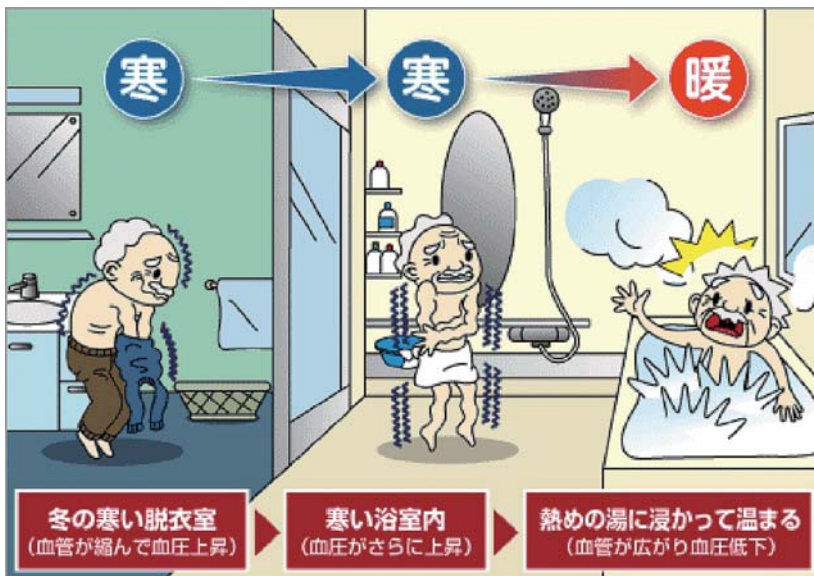
図1. 家庭の浴槽での溺死者数の推移



図2. 平成27年 家庭の浴槽での溺死者数



資料：消費者庁平成28年1月20日資料 より



冬場 安全に 入浴するために

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
 - ・入浴前に風呂のふたをあけるなど
2. お湯の温度は41度以下に
3. お湯につかる時間は10分までを目安に、肩までつかる長湯をしない
4. 浴槽から急に立ち上がらない
 - ・浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる
5. 食後すぐの入浴は控える
 - ・入浴前のアルコールは控える
 - ・食後すぐの入浴は避け、30分～1時間あける
 - ・体調の悪いときや睡眠薬等の服用後
 - ・深夜、早朝の入浴はひかえる



入浴する前に同居者に一声掛けて見回してもらいましょう！
公衆浴場の利用もおすすめ