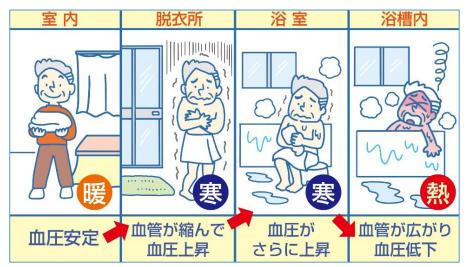
大潟村役場からのお知らせ

令和7年11月21日

ヒートショックにご注意を!

毎年11月から4月にかけて、入浴中に意識を失い亡くなる不慮の事故が、特に高齢者で増えています。厚生労働省人口動態統計によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は、交通事故死亡者数のおよそ2倍です。冬場の入浴では、急な温度変化が起きないよう気をつけましょう。



~入浴時の事故の原因~

暖かい室内から、冷え込んだ脱 衣所に移動して衣服を脱ぎ、浴室 も寒いと、血管が縮まり血圧が一 気に上昇します。その後、浴槽に 入り体が温まると、急上昇した血 圧が下がります。この急激な血圧 の変化により、一時的に脳内が貧 血状態となり一過性の意識障害 を起こすことがあります。

【入浴時の事故を防ぐためには】

- 1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 2. 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安に
- 3. 浴槽から急に立ち上がらない
- 4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する







お問い合わせは

大潟村役場(保健センター)

TEL. 0185-45-2613 FAX. 0185-27-8420