

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に気をつけましょう。



～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

裏面もご覧下さい。