

栗原市若柳・金成 地域包括支援センター 通信



発行 令和7年冬号

栗原市若柳・金成

地域包括支援センター

電話(0228)42-3233 FAX(0228)42-3235

〒989-5171

栗原市金成沢辺町沖 200

冬場のお風呂は危険が一杯



高齢者の入浴中の事故発生状況について

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。

平成20年の家及び住居施設の浴槽における死亡者数は3,384人で、令和3年は4,750人と13年間で1.4倍に増加、因みに、交通事故死亡者数は2,150人となっております。冬場になると更にお風呂の事故は交通事故の1.5~2倍になり、高齢者の入浴中の事故は11月から4月までが特に多く発生しています。下の図をご覧ください。11月から4月の中でも特に12月と1月が多くなっています。年齢別に人口10万人当たりで見ると、年代が上がるにつれて増加しており、特に75歳以上の後期高齢者の死亡数が増えています。また、男女別で比較すると、どの年代においても男性の死亡者数の方が多く、女性の死亡者数との差は年齢が上がるにつれて広がる傾向にあります。

4,750人

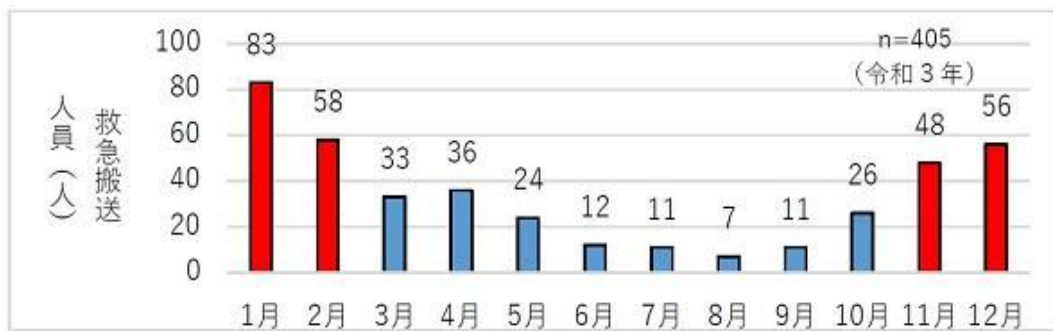


不慮の溺死及び溺水

2,150人



交通事故



令和3年中「おぼれる」事故による高齢者の月別救急搬送人員(東京消防庁管内)



社会福祉士(管理者)
主任介護支援専門員
看護師
看護師
社会福祉士
社会福祉士
相談員

中嶋 章浩
菅原 まゆみ
高橋 タツ子
狩野 淳美
門傳 未来
菅原 克史
勝 由利

金成総合支所内
やすらぎセンター1階

☎ 42-3233
月曜日~金曜日
8:30~17:15

○なぜ、お風呂の事故は起きるの？

お風呂での事故原因その多くは「ヒートショック」だと言われています。

ヒートショックは急な血圧の上下動によっておきます。冬の寒い環境では体の熱を逃がさないように血管が収縮して血圧を上昇します。そのような時に突然体が温められると血管が拡張するため血圧が急降下します。

空間の温度差が体に負担をかける



ヒートショックの主な原因

「暖かい室内」⇒血圧安定

「寒い脱衣室」⇒血管が縮んで血圧上昇

「寒い浴室」⇒血圧さらに上昇

「熱い浴槽内」⇒血管が広がり血圧低下

○入浴中の事故を防ぐために

入浴中の事故は、持病がない場合や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも、もしかしたら起きるかもしれない」と意識することが大切です。また、本人だけでなく家族や周囲の方が一緒に注意することが大切です。さらに、寒さが厳しくなると温度差により事故のリスクが高まる可能性があります。この機会に、安全に入浴するため以下の点について確認しておきましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。

脱衣室の室温は暖房器具等を使って18度以上に、気温が下がり過ぎない日没前に入浴するのも有効です。

脱衣室は
18度以上

湯の温度は
41度以下

- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

- (4) 食後1時間以内の入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう。

- (5) 入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

○もし浴槽内でぐったりしている人(溺れている人)を発見したら

- (1) 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
- (2) 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。救急車を要請する。
- (3) 浴槽から出せた場合は、肩を叩きながら声を掛け、反応があるか確認する。
- (4) 反応がない場合は呼吸を確認する呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。

