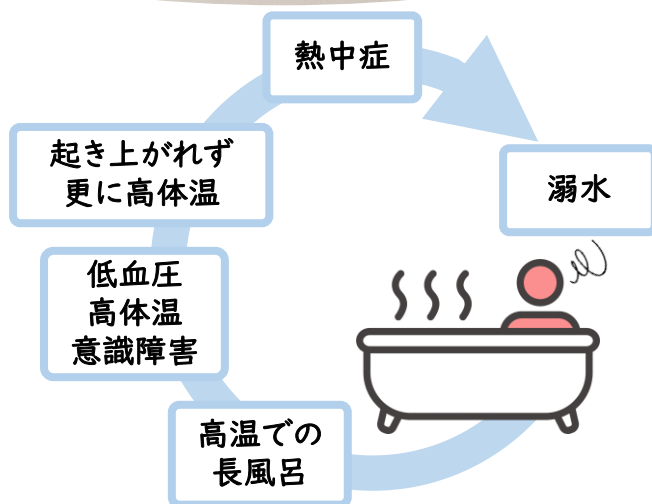


# 冬の 入浴事故に ご用心

鳥取県では年間約100人の方が入浴中に命を落とされています

これまで入浴中の事故は「ヒートショック」すなわち、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動したあと、熱めの湯に入った時に起こる血圧の急激な変化により起こる心筋梗塞などの病気が主な要因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。



(参考) 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究報告

入浴中の事故は、入浴習慣の見直しで防ぐことができます。  
いつもの入浴方法を見直し、日ごろから注意しましょう。

1

## 体温上昇を抑える



- ✓ お湯の温度は41度以下
- ✓ 入浴時間は10分以内  
(タイマーの利用推奨)
- ✓ 半身浴にする
- ✓ 浴室の換気をする

2

## 脱水予防



- ✓ 入浴前後にコップ1杯  
程度の水分補給をする

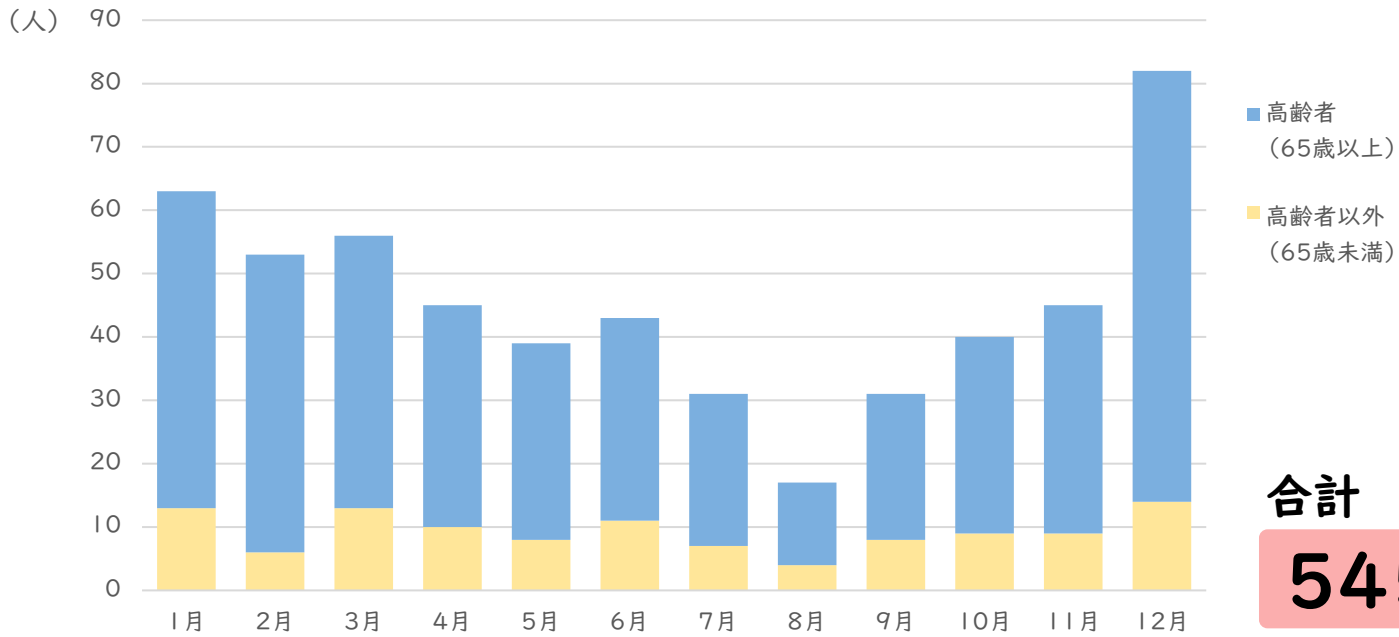
3

## 声かけ入浴



- ✓ 高齢者が1人で入浴  
する際は家族が5分  
ごとに声をかける

# 2023年 脱衣所・浴室で発生した救急事案件数



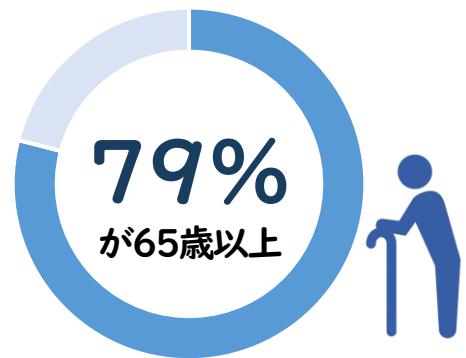
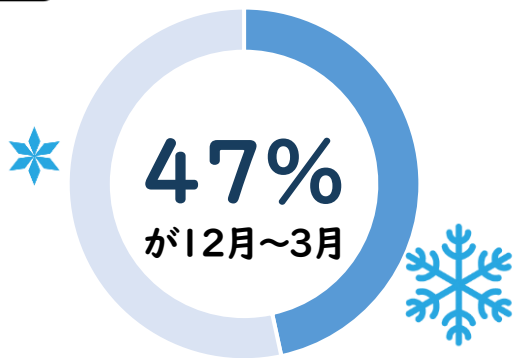
(鳥取県各消防局救急搬送報告集計結果)



**冬場は特に注意**



**高齢の方は特に注意**



## 入浴中の事故を防ぐ7か条

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- 2 お湯は41度以下で、10分以内を目安に、長湯をしないよう気をつけましょう。
- 3 入浴前に水分補給しましょう。(入浴中でも喉が渴いたらこまめに)
- 4 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。
- 5 浴室内に手すりを設置しましょう。
- 6 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴は控えましょう。
- 7 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。

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:0857-26-7227 / ファクシミリ:0857-26-8726

E-mail:kenkouseisaku@pref.tottori.lg.jp

