

冬はヒートショックに注意！

【高齢者の入浴中の事故防止について】

入浴中の事故による救急事案は、急病のほか溺水や転倒など一年を通して発生していますが、特に冬季間はヒートショックとみられる症状による救急事案が増加する傾向にあります。

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への急激な温度の変化が身体に与える影響のことを言います。

これらを予防するために、詳細を以下にまとめましたのでお知らせします。

※ 統計は郡山地方広域消防組合管内における過去5年間（2016年から2020年まで）の数値

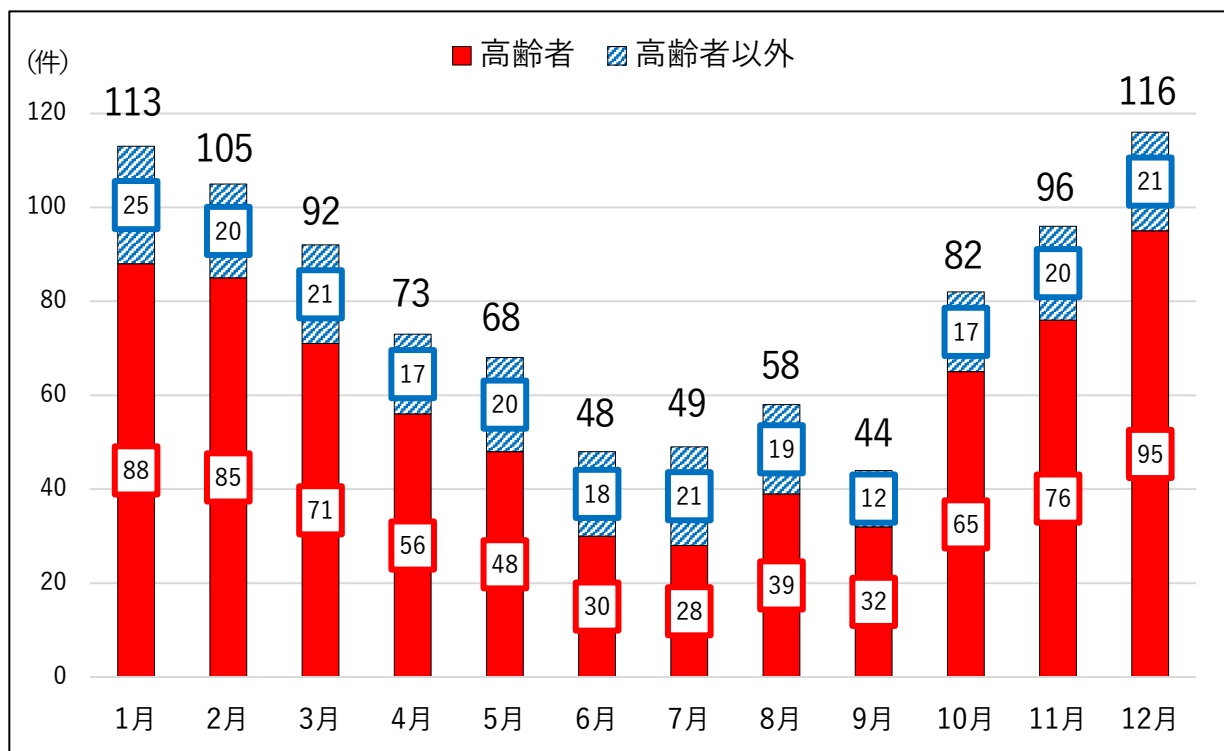
※ 小数点を含むものは、小数第二位を四捨五入した数値

1 月別の入浴中の事故による救急要請件数

過去5年間の入浴中の事故による救急要請944件を月別にみると、12月が116人で最も多く、次いで1月が113人、2月が105人と続き、全体として冬季間に多いことが分かります。

特に高齢者が全体の75.5%と多く、高齢者の場合は重症化する可能性が高いことから、事前の予防と対策が重要となります。

また、心肺停止となった事案は全体の16.3%を占める154件、救急隊が到着時にすでに亡くなっていた事案は全体の21.9%を占める207件でした。

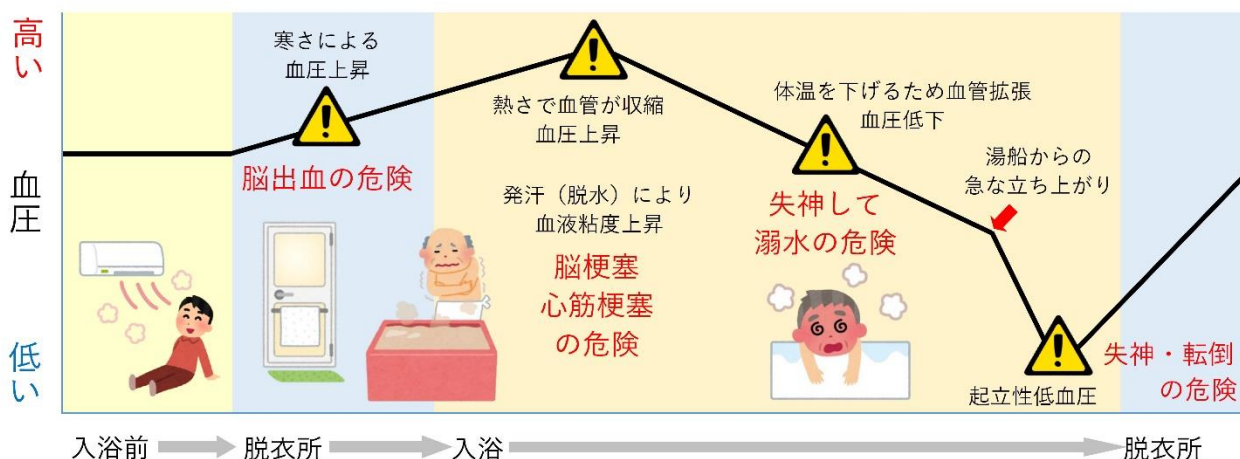


## 2 入浴時の血圧の変動

入浴の際、暖かい部屋から脱衣所へ移動すると、寒さで血管が縮んで血圧が上昇します。この状態で急激に熱いお湯につかることで反射が起こりさらに血圧が上昇します。

その後は、身体が温まって体温を下げるために血管が広がり血圧が低下します。浴槽から急に立ち上がると、さらに血圧が下がります。

このように血圧の急激な変動によって脳梗塞や心筋梗塞を発症したり、失神によって溺れたり転倒したりするリスクがあります。



## 3 特に注意が必要な人

- ◆ 65歳以上の高齢者
- ◆ 高血圧の人
- ◆ 動脈硬化のある人
- ◆ 肥満気味の人
- ◆ 飲酒後に入浴する習慣がある人
- ◆ 熱いお風呂が好きな人 など

## 4 予防のポイント

- ◇ 部屋の温度差を小さくする
- ◇ お風呂のお湯は41°C以下で
- ◇ かけ湯やシャワーでゆっくり身体を暖める
- ◇ 浴槽から急に立ち上がらない
- ◇ 飲酒後は入浴しない
- ◇ 入浴前後に水分補給
- ◇ 入浴時は家族にひと声かける

