

冬の入浴は特に注意！

## 入浴中の事故による救急統計について

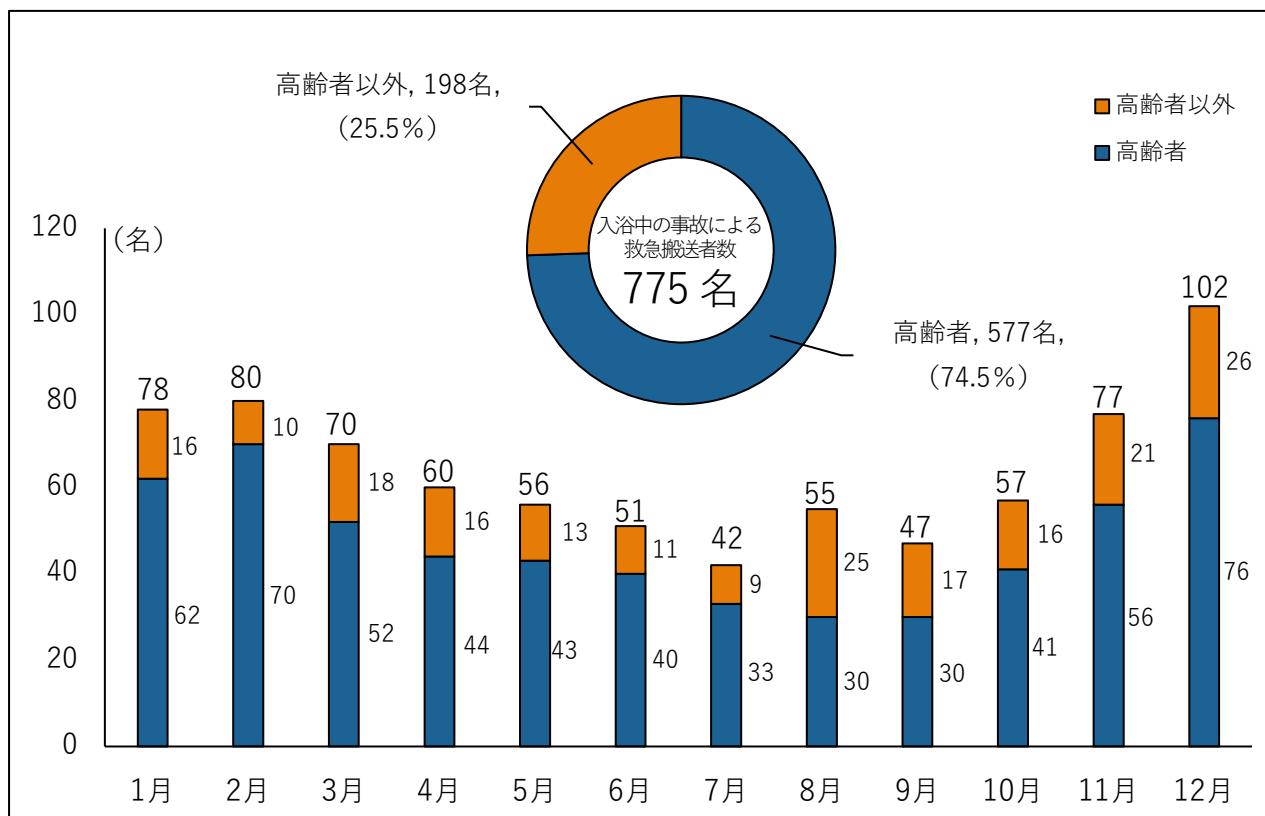
冬季間はヒートショックとみられる症状による救急事案が増加する傾向にあります。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動した際、急激な温度変化が身体に与える影響のことと言い、脳梗塞、心筋梗塞や浴槽内での失神により溺水につながる恐れがあります。本組合管内で発生した過去5年間（2020年から2024年まで）の救急統計から注意ポイントをまとめましたのでお知らせします。

※小数点を含むものは、小数点第二位を四捨五入した数値で表記。

### ■ 月別入浴中の事故による救急搬送者数

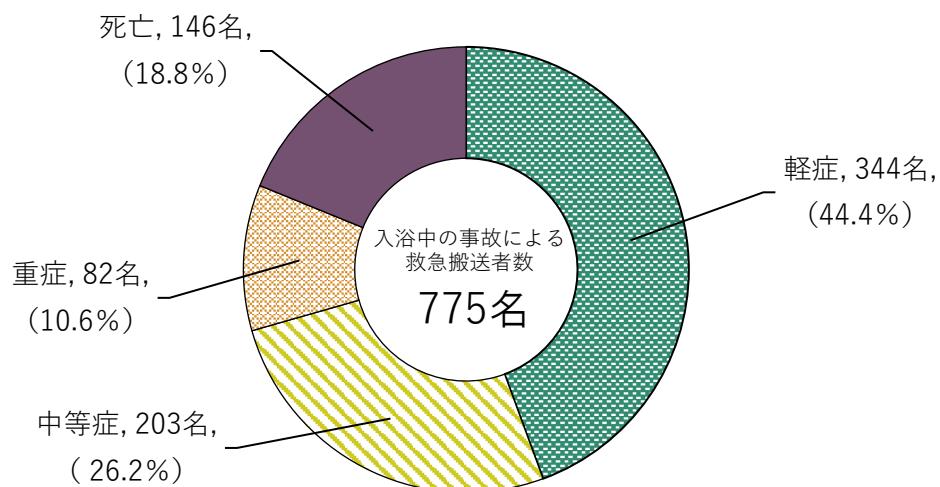
過去5年間の救急統計をみると入浴中の事故により775名が搬送されており、12月が102名（13.2%）で最も多く、次いで2月が80名（10.3%）、1月が78名（10.1%）と冬季間に多く救急搬送されています。

また、入浴中の事故により搬送された年代別でみると74.5%が高齢者であることがわかります。



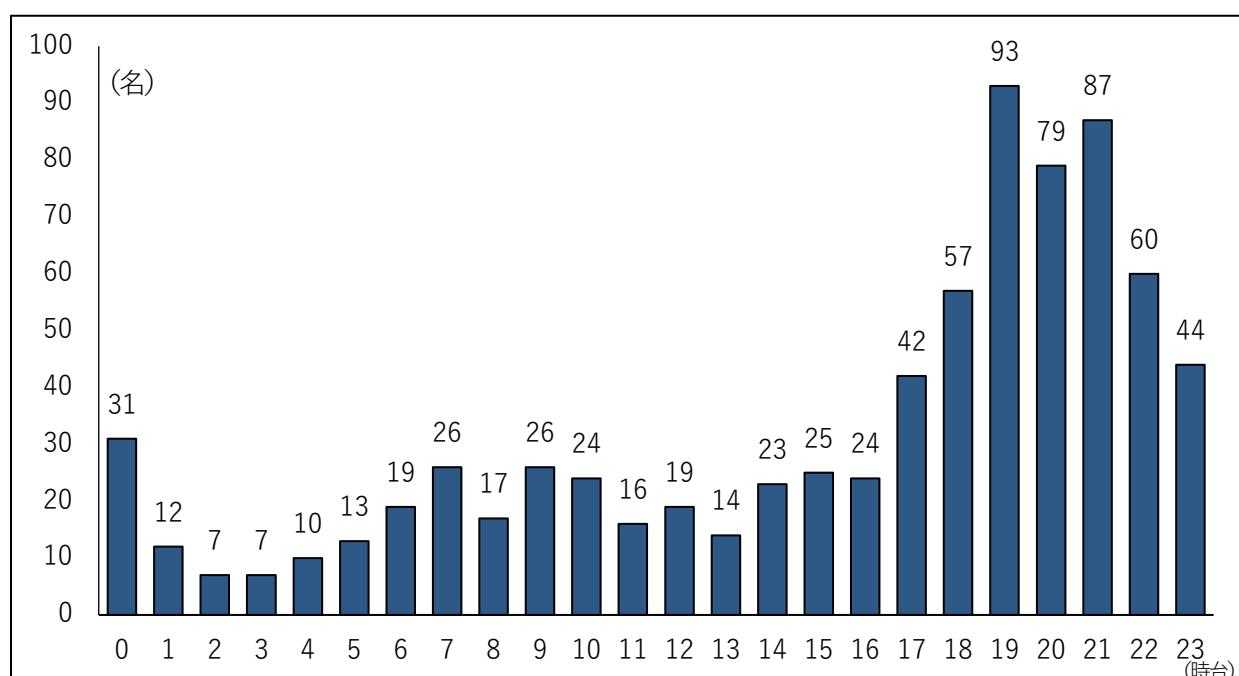
## ■ 傷病程度別搬送人員

傷病程度別の搬送人員を見ると軽症が 344 名 (44.4%)、中等症 203 名 (26.2%)、死亡 146 名 (18.8%)、重症 82 名 (10.6%) で重症と比べ死亡率が高いことが分かります。



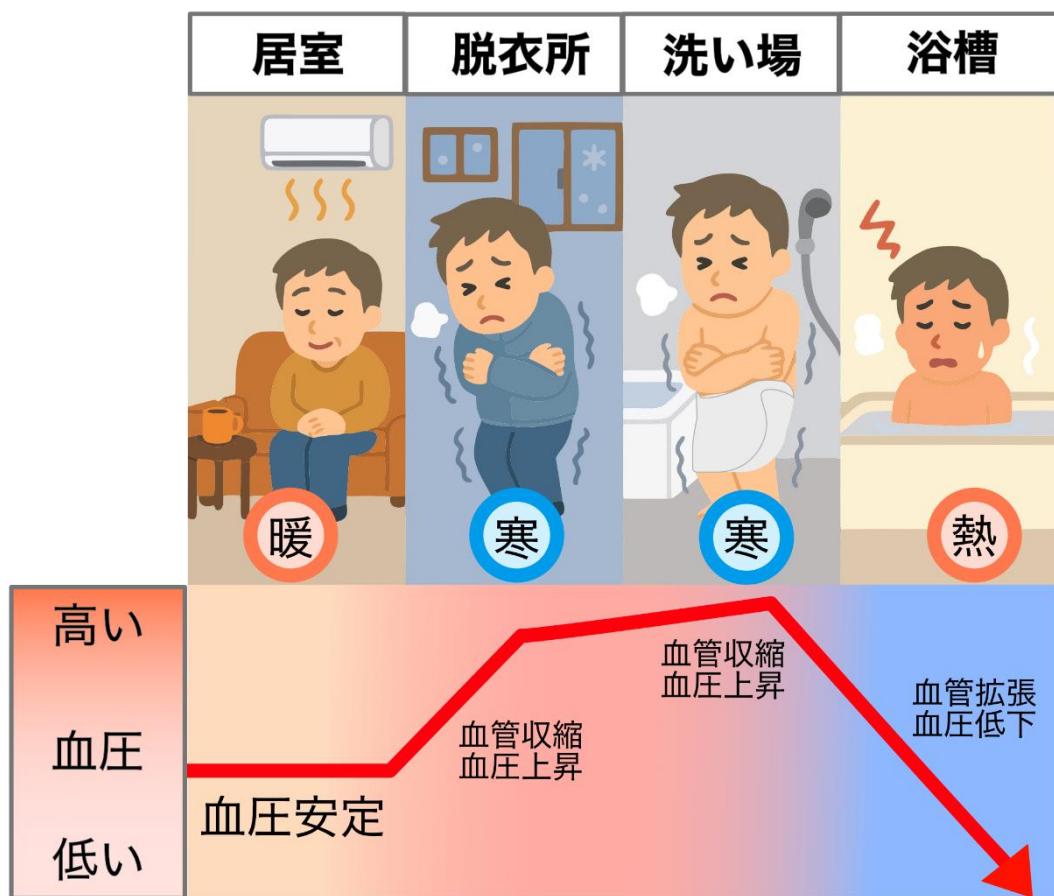
## ■ 時間帯別救急搬送者数

時間帯別でみると、18 時から増加しており、19 時が最も多い 93 名 (12.0%)、次いで 21 時が 87 名 (11.2%) という結果となり、18 時から 24 時までに全体の 54.2% にあたる 420 名が搬送されています。



## ■ 入浴時の血圧の変動について

通常、体温が低下すると血管は収縮することで血圧が上昇します。体温が上昇すると血管は拡張し、血圧が低下します。冬季間は暖房を使用している暖かい部屋と、暖房を使用していない寒い部屋の気温差が大きくなり、血圧の変動も大きくなるため、脳梗塞、心筋梗塞を発症するリスクがあります。また、入浴時にお湯の温度が高い、長時間の入浴などが原因により、血圧の低下を招き、失神や浴槽内での溺水、風呂上がりの転倒などのリスクもあります。お湯の温度は低めに、入浴は短時間で済ませるようにしましょう。



## ■ 予防のポイント

- 部屋の温度差を小さくする
- かけ湯やシャワーでゆっくり身体を温める
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 入浴前に家族にひと声かける
- お風呂のお湯は41°C以下に設定
- 飲酒後は入浴しない
- 入浴前後に水分補給
- 入浴は短時間に済ませる