

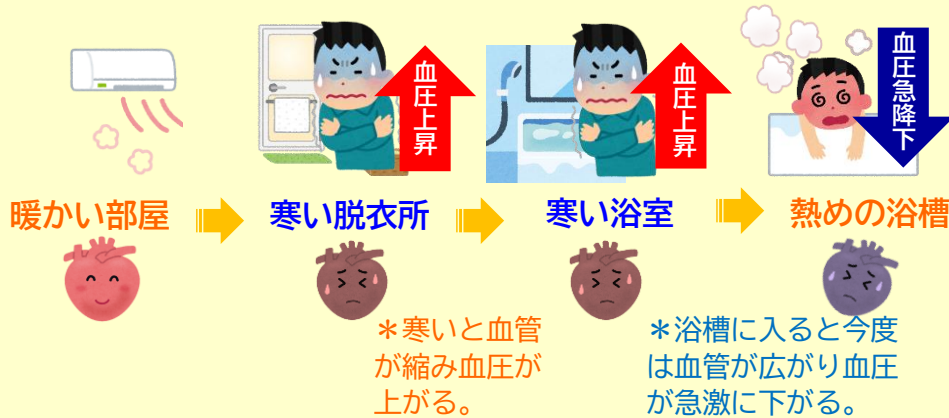
保健師だより



第 263 号
2025 年 2 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

冬本番になり寒い日が続きますね。令和 5 年の人口動態統計によると、65 歳以上の方の浴槽内の不慮の事故死は 6,541 人で、交通事故死亡 2,116 人の約 3 倍と非常に多く、寒い季節に多発しています。急な温度差による血圧の変動によって失神や不整脈などの発作を起こす、ヒートショックの発生が影響しています。しっかり対策をして、未然に事故を防ぎましょう。

浴室でのヒートショックはなぜ起こる？



ヒートショックは温度差がある場所の行き来によって血圧に急激な変動が起き、心臓や脳に大きな負担がかかることで起こります。

軽度であればめまいや立ち眩みで安静にすれば落ち着きますが、重度になると失神や意識障害をきたすことがあり、脳卒中や心筋梗塞などの病気につながることもあります。

浴室でのヒートショックを予防するには？

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。
ヒーター等の暖房器具を脱衣所に置くか、浴室暖房があれば浴室の扉を開けて脱衣所を温める。お湯が沸いたらよくかき混ぜて湯気を立てたり、熱めのシャワーで浴室の床や壁を暖めておくのも効果あり。
 - 心臓から遠い足先から肩まで徐々にかけ湯をして体を慣らす。
 - 浴槽につかる湯温は 41 度以下で、つかる時間は 10 分以内を目安に。
 - 浴槽から出る時は手すり等につかまりゆっくり立ち上がる。
 - 食直後や飲酒後の入浴は避ける。
 - 同居者がいる場合はお風呂に入る前に声をかけておく。
- ※入浴前の水分補給も忘れずに！

*42 度で 10 分入浴すると高体温等による意識障害の恐れがあります。

*食後は消化のために血流が腸に集まるため低血圧を起こしやすくなります。また、飲酒直後も血管が拡張し血圧が下がりやすいので注意が必要です。

浴室でぐったりしている人を発見したら？

浴槽の栓を抜き、入浴者を浴槽から出せるようであれば救出します。出せない場合は蓋に上半身を乗せるなどして沈まないようにして、救急要請をします。

浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛けて反応を確認し、反応がない場合は呼吸の有無を確認します。呼吸がない場合は胸骨圧迫を開始します。人工呼吸ができる場合は、胸骨圧迫 30 回、人工呼吸 2 回を繰り返します。



総務省消防庁ホームページの
応急手当講習のページ

温度差が 10 度以上ある場所を行き来すると、発生のリスクが上がります。屋内だとトイレも発生が多い場所です。また、短時間の外出でもしっかり防寒をすることが大切です。特に首回りは温度変化の影響を受けやすいのでマフラーを巻くなどの対策をしましょう。

