

入浴中の事故にご用心！！

感染症予防だけでなく、冬場の入浴中の事故にもご注意ください。

冬場の入浴中の事故を防ぎましょう！！

冬場の寒い時期になると、ヒートショック等が原因と考えられる入浴中の救急事案が増えてきます。中には、命に係わる重大な事案も多く出ていますので、十分にご注意下さい。

ヒートショックと浴室内熱中症

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ移動した際など、急激な温度の変化で血圧が大きく変動することが原因として起こる体の不調のことです。また、体が温まることで血管が広がり、血圧が低下する浴室内熱中症にも注意が必要です。ともに、最悪の場合、命を落としてしまうこともある非常に危険なものです。



入浴中の事故を予防し、命を守るための5箇条

1. 脱衣所や浴室を入浴前に温める。
(暖房がない場合は、浴室の戸を開けた状態にしておき、シャワーでお湯をため、蒸気で温める。)
2. お湯の温度は41℃以下。湯につかる時間は10分まで。
3. 入浴時は家族に声をかける。家族はこまめに様子を見に行く。
4. 食後すぐや飲酒後の入浴は控える。
5. 浴槽から急に立ち上がらない。