

冬季に多発する 高齢者の入浴中の事故に ご注意ください



高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移していて、近年では「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。

事故が起こりやすい場所としては、居住施設の浴槽が多く、時期は、寒さが厳しくなり、家の中でも温度差が生じやすくなる11月～4月が多くなります。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こることがあります。

「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、

「自分にも起きるかもしれない」と意識することが大切です。

また、本人だけではなく家族や周囲の方も一緒に入浴習慣を見直して、注意することも大切です。

◎以下の5つのポイントを確認して、

日頃から安全に入浴するための対策を心がけましょう。



1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激に血圧が上がると、意識を失うことがあります。

これが入浴中に起こると事故につながると考えられています。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所や浴室に入ることによって血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることによって血圧が低下します。

この急激な血圧の動きを抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておくことが大切です。

部屋間の温度差を少なくするために居室だけでなく、家全体を暖かくすることが重要で、二重サッシにするなど、断熱化することも有効です。

浴室に暖房設備がない場合は、

「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」、

「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておく」

などして、できるだけ浴室を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

また、血圧の動きを抑えるため、湯につかる前に、かけ湯を入念に行いましょう。

2 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

42度で10分入浴すると体温が38度近くになり、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうことがあります。

湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。

3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

入浴中に急に立ち上がると、一時的に意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。



4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

食後に血圧が下がりすぎることによって、ふらつきが出る場合がありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒によっても一時的に血圧が下がります。飲酒後はアルコールが抜けるまでは、入浴しないようにしましょう。体調の悪いときやお薬を飲んで直ぐのときも入浴は避けましょう。

5 入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう

体調が悪くなった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声かけてから入浴するようにしましょう。また、同居者は、高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、などの異常に気付いた場合には、ためらわずに声をかけましょう。

事故発生時の対応方法

浴槽で、ぐったりしている人を発見したら可能な範囲で対応しましょう。

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
 2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。
(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)
直ちに救急車を要請する。
 3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
 4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
 5. 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
 6. 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。
できなければ胸骨圧迫のみ続ける。
- ※いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

