

## 入浴中の事故にご注意下さい！！

日本人にとって、お風呂は身体を清潔に保つだけでなく、身体を温め、日々の疲れを癒すリラックスタイムです。そんな癒しの空間であるお風呂で、年間約 19,000 人が全国で死亡していると推測されています。その人数は、交通事故による死亡者数と比べて約 15,000 人も多いのです。金沢市でも 2019 年中お風呂場での事故に 182 件の救急出動があり、残念ながら 30 人が亡くなっています。入浴中の事故を起こさないためにも、入浴方法について考えてみましょう。

### ＜どうして入浴中の事故が起こるのか＞



脱衣場と浴室の温度差や入浴により、血圧の変動、脈拍の増加などが起こり、脳卒中や心筋梗塞・不整脈を発症し、意識消失による溺水で突然死する恐れがあります。とくに、高齢者や心疾患、糖尿病などの慢性疾患がある方は、リスクが高くなるので注意が必要です。

また、お風呂場は滑りやすく、転倒などによる怪我也多く発生しています。

## 入浴中の事故を防ぐ7つのポイント

- ① 脱衣場や浴室内の温度を上げておく。
- ② 湯温は41度以下に設定する。
- ③ 長湯は避ける。
- ④ 「半身浴」や「かけ湯」など入浴法を工夫する。
- ⑤ 降圧剤などの薬やアルコールは入浴前後に摂取しない。
- ⑥ 浴室内に手すりなどを取り付ける。
- ⑦ 家族はときどき声をかける。



### ＜入浴中の事故が発生した時は＞

まず、顔がお湯につからないように頭部を支え、お風呂の栓を抜きましょう。次に会話ができるかどうかを確認します。もし応答がなかったり、いつもと様子が違うようなら、浴槽から出し、すぐに119番通報します。その後、必要なら心肺蘇生法などを行います。

皆さんが大好きなお風呂。安全に楽しみたいですね。7つのポイントを心がけ、もしものために、救命講習を受講しましょう。