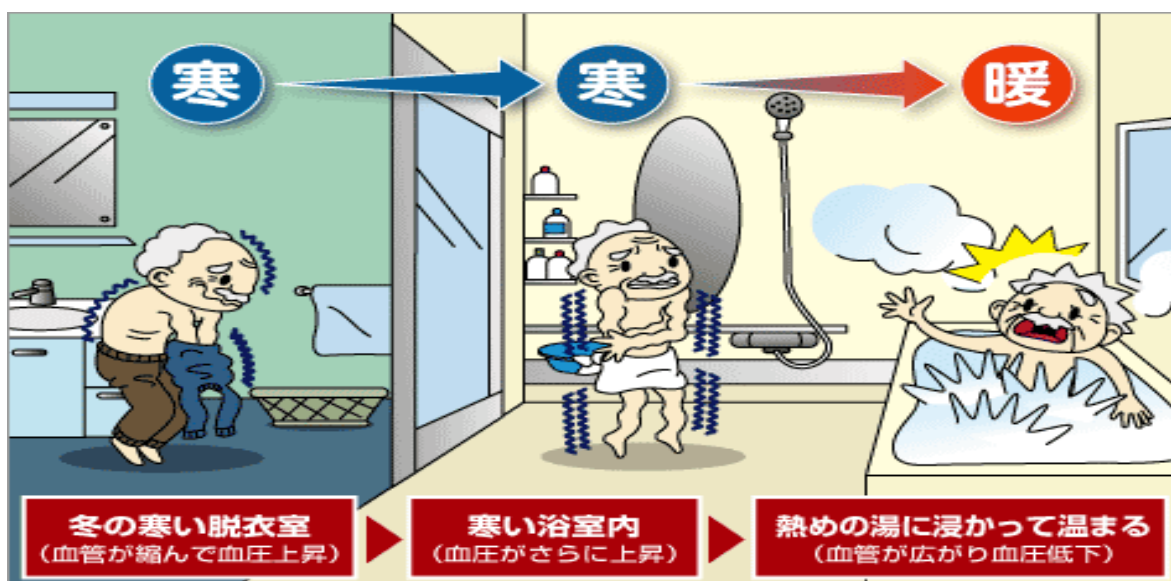
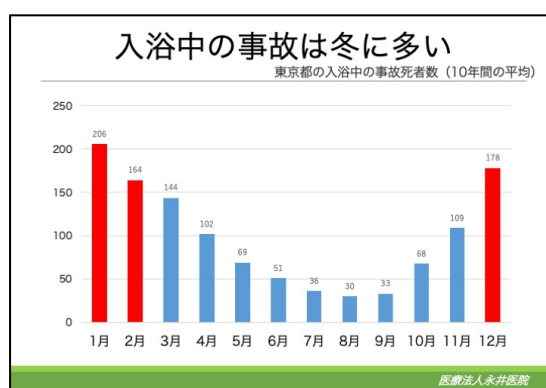


冬の入浴はご用心

院長 永井俊一

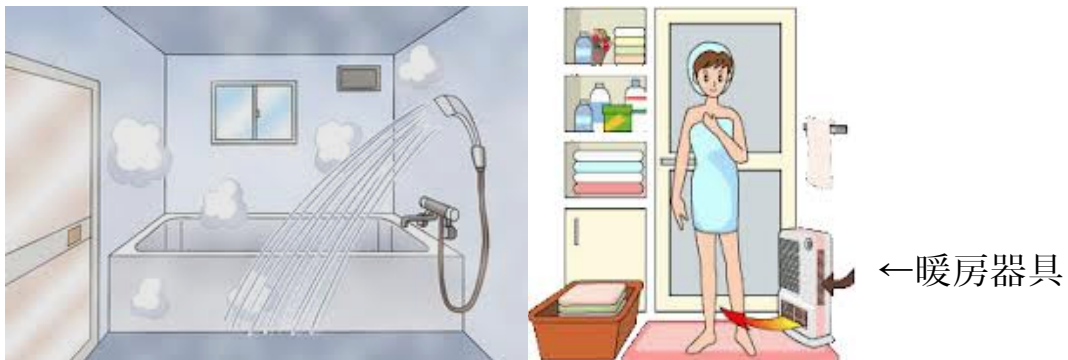
入浴中に亡くなる方は、年間1万9千人とされています。交通事故による死亡は年間3,600人程度ですから、その5倍もの方がお風呂で亡くなっています。温泉などの大勢が入るお風呂よりも家庭のお風呂での事故の方が多く、異常が起きた時に助けてくれる人がいるかどうかが生死の分かれ目になります。その死因は急性心筋梗塞や脳梗塞が多いですが、溺れて亡くなる方も年間5,000人以上おり、その90%以上は65歳以上の高齢者です。「まさか自分が溺れるわけではない」と思う方が多いかもしれませんが、理由を知れば納得できますし、高齢者がいる家庭ではそうならないように配慮してあげましょう。

入浴中の事故は冬が多いです。これは、冬の寒さと血圧の変化が事故に影響しているからです。下の図に示すように、寒い脱衣所で服を脱ぐと血管が縮んで血圧が上昇します。裸で寒い浴室に入ると、血圧はさらに上昇します。熱めのお湯につかって温まると、血管は拡張して今度は血圧が下がります。入浴中の溺死は、体温の上昇と血圧低下によって意識障害がおこり、湯船から出られなくなって溺れると考えられています。実際に入浴中にヒヤリとした経験がある人へのアンケート調査では、「熱い浴槽に長くつかっていた後に、立ち上がろうとしたらフラフラした」などの意見が寄せられています。入浴中の事故の多くは42℃以上の熱いお湯で多く発生しています。のぼせて意識障害がおこってあがれないと、体温がお湯の温度近くまで上昇して熱中症と同じような状態になってしまいます。お湯の温度は41℃以下、入浴時間は10分以内にしましょう。



入浴中の事故を防ぐポイント

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
脱衣所に暖房器具を置いたり、浴槽のふたを開けておいたり、温かいシャワーで温めておくといいです
- ・入浴前にかけ湯をして、身体を温めてから入りましょう
- ・お湯の温度は 41℃まで、入浴時間は 10 分以内
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ・飲酒後の入浴や、食後すぐの入浴は避けましょう
- ・体調が良くない時は入浴をやめましょう
- ・特に高齢者は、家族に一声かけてから入浴しましょう



緊急時の対処方法

湯船の中でぐったりしている人を発見したら、

- ① **湯船の栓を抜く。** 大声で助けを呼び、人を集める。救急車を呼ぶ。
- ② 入浴者を湯船から出せるようであれば、引きあげる。
- ③ 肩をたたきながら声をかけ、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 呼吸がないか、弱い場合は、直ちに心臓マッサージを開始。
- ⑥ 人工呼吸ができれば、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だけでも大丈夫です)

*いざという時のために、応急手当を覚えましょう。