

気をつけたい 入浴時の体調不良



家庭内の不慮の事故原因



浴槽での溺死者は10年間で**1.7倍**に

溺死者の91%が高齢者!



**高齢者の
転ぶ事故も
増え続けている!**



独り暮らしでは助けも呼べない...

**高齢者の事故の8割は
住宅で起きるが、
倒れても、誰も
助けに来てくれない**

**日本人特有の入浴方法で
ヒートショックに!**

実際、ヒートショックによる死亡は、急速に増えている。消費者庁が2016年14月に発表した「News Release」によれば、2014年における家庭の浴槽での溺死者数は、4,866人で、2004年と比較し10年間で約1.7倍に増加した。このうち約9割が65歳以上であり、とりわけ75歳以上で増えている。高齢者数が増大するにつれて、入浴中の事故死も増えてきているということだ。

／「未来の年表2」(河合雅司著・講談社現代新書)より引用

・入浴中の事故で気をつけたい症例・



●意識障害●

意識障害は、呼んでもきちんと返事ができない、返事をしてもすぐにまた目を閉じてしまう、といったものです。この原因はまだつかめていないのですが、熱中症や脳梗塞、心臓疾患などと推測されています。



●転倒●

お風呂から出るときは水圧が急になるため、血圧が下がり頭に血液が昇らなくなることがあります。その時は立ちくらみのようになり、転倒してけがをすることがあります。目の前が暗くなったときは、すぐにしゃがんだり、事前に手すりの位置を確認しておくことが大切です。



●血圧の急上昇・急低下●

お風呂に入る前後で血圧は大きく変動します、特に寒い時脱衣所が冷えていたり、お湯の温度が42度を超えていると血圧が上がります。血圧の急な変化は脳梗塞、脳出血の原因になります。

健康入浴のススメ お風呂の豆知識



○お風呂それともシャワー？

湯船につかると、「温熱作用」により血液循環がよくなり、老廃物が洗い流され、体がリフレッシュできます。

入浴により期待される温熱効果・・血流循環がよくなる、新陳代謝を高める、痛みが軽減する、柔軟性が高まる。

○脱衣所・浴室

寒い脱衣所では、寒冷刺激により血圧が上昇します。脱衣所・浴室の温度を適温に保ちましょう。浴槽のふたを開けておく等、事前に温めておくといいでしょう。



夏場の入浴においては、特に入浴前後の水分補給を心掛けましょう。



○かけ湯にはどんな効果があるの？

冬場の入浴時は、温熱刺激による一過性の血圧の上昇が見られます。入浴前は身体の末端よりかけ湯をすることで血圧の急な上昇を避けることができます。

食後、飲酒直後は十分に休憩してから入浴するようにしましょう。

○お風呂の適温は何度でしょうか？

38℃～40℃のぬるめのお湯（体温に近いお湯）は、体をリラックス状態にします。高齢者や体調が悪いときの入浴では、42℃以上のお湯での入浴はおすすめできません。



○浴槽でおぼれる等
事故の多くは
自宅



訪問入浴介護のお申込み・お問い合わせは