



冬の入浴事故（ヒートショック）にご注意を！

本格的な冬がやってきて冷え込みも厳しくなってきました。ここ数年、この時期の高齢者の入浴中の死亡事故は増え続け、年間1万7千件とされています。

○どうして入浴中に事故が起こるのでしょうか？

急激な温度変化によって脳や心臓に負担がかかり、意識を失ったり心不全を起こすことがあります。これをヒートショックといいます。



快適お風呂5つのポイント

- 1 体調が悪い、飲酒后、食べてすぐには入らない！
- 2 脱衣所・浴室は暖めてから入る！
- 3 お湯の温度は41℃以下にして長湯はしない！
- 4 声をかけてからお風呂に入りましょう！
- 5 ゆっくりあがって立ちくらみ防止！



もしも入浴事故に遭遇したら・・・

意識が無い場合はすぐに119番通報し、心肺蘇生法を実施しましょう。

大切な家族や財産を守るため、住宅用火災警報器を設置しましょう。

『後にしよう その油断が 火事になる』

