



健康・福祉・介護のひろば

||||| 冬の入浴中の事故「ヒートショック」に注意！ |||||

入浴はからだを温まり血行がよくなり、気分をリラックスさせてくれます。浴室は日々の疲れを取り、からだを癒やしてくれる場です。しかし、家庭の浴室でヒートショックによる急死が多く発生しています。ヒートショックが関連した入浴中の事故は、気温が低下する11月頃から増えて1月が最も多くなっています。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

◆◆ 65歳以上の高齢者に多い ◆◆

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することでおきます。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、65歳以上の高齢者の浴槽内での不慮の溺死の死者数は4,750人で交通事故死者数2,150人のおよそ2倍とされています。

◆◆ 生活習慣病の人も要注意 ◆◆

ヒートショックに関連する主な病気は心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などが知られています。また、入浴中はのぼせや失神、不整脈などを起こしやすく、そのことが急死の原因につながっています。

◆◆ 予防のための5つの対策 ◆◆

安全に入浴するためのポイントを紹介します。

1 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房であたたかくした方が血圧の変動は少ないとされています。暖房がない場合はシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽の蓋を開けておくことで浴室があたたまり、寒暖差がなくなります。また、お湯の温度は41℃以下でお湯につかる時間は10分以内にしましょう。

2 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中には水圧がかかっており、急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

3 入浴時は、家族にひと声かけよう

入浴は、できれば冷え込まない日中にしましょう。入浴時に同居の家族にひと声かけて、特に高齢な方に関しては「時間が長い」「音が全くしない」「突然の大きな音がした」などの異常に注意しましょう。

4 飲酒後の入浴はひかえる

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は控えるようにしましょう。

5 若くても油断は禁物

ヒートショックは高齢者以外でもおきています。深夜や疲れているときは浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。

これから寒さが一段と厳しくなってきます。体調に気をつけて過ごしましょう。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線133、135

新型コロナウイルス感染症予防接種の実施期間を延長します！！

高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種（接種日に満65歳以上の方等）について、当初、令和7年1月末までとお知らせしておりましたが、感染状況等を鑑み、実施期間を令和7年3月31日（月）まで延長することとなりました。

なお、令和7年2月1日出以降の接種可能医療機関は、秩父郡市内のみとなります。

また、高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間については例年どおり令和7年1月末までとなっておりますので、接種の際はご注意ください。

問合せ 健康こども課 健康づくり担当 ☎66・3111 内線132、133