

つくばみらい 相談事例

ヒートショック

★入浴中の死亡事故が冬の時期に多いと聞きましたが、本当ですか。

12月から1月の冬の時期は、入浴中の死亡事故が多くなる傾向にあります。厚生労働省の調査によれば、平成25年度では、年間約1万9千人の方が亡くなっています。

入浴中の事故は、脱衣室や浴室の温度が自分の体温よりも著しく低かったり、反対に浴槽やシャワーのお湯の温度が高かったりして、**身体に大きな負担**がかかることで起こるといわれています。

こうした、**室内の温度差が原因**となって生じる**健康被害や突然死**などを「ヒートショック」といいます。

死亡事故にもつながるヒートショックを防ぐために、次のことに注意しましょう。

- ・お湯の温度は**41℃**までにする
- ・脱衣室・浴室の温度は**18℃以上**に保つ
- ・食事や飲酒後すぐの**入浴は控える**
- ・**高齢者が入浴**するときは、家族で声をかけるなどの**見守り**をする

これらのことに注意して、**安全な入浴を心がける**ことが大切です。