



# 入浴中の事故を防ぎましょう



～冬でも起こる「熱中症」～



## 入浴後のヒートショックのメカニズム



熱い湯船と寒い脱衣所の温度差で起こるヒートショックは、高齢者や血圧の高い人が影響を受けやすくなり、血圧の急激な変化により心筋梗塞や脳梗塞、さらには失神や意識障害を引き起こすリスクが高まります。



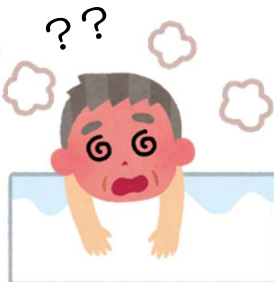
## 入浴中の熱中症のメカニズム

高齢の方は熱さを感じにくく長時間浴槽につかる傾向があります。長時間の入浴による体温上昇及び低血圧による意識障害が起こると、自力で立ち上がることが困難となり、最悪の場合、浴槽で溺れてしまう場合があります。

長風呂

意識障害

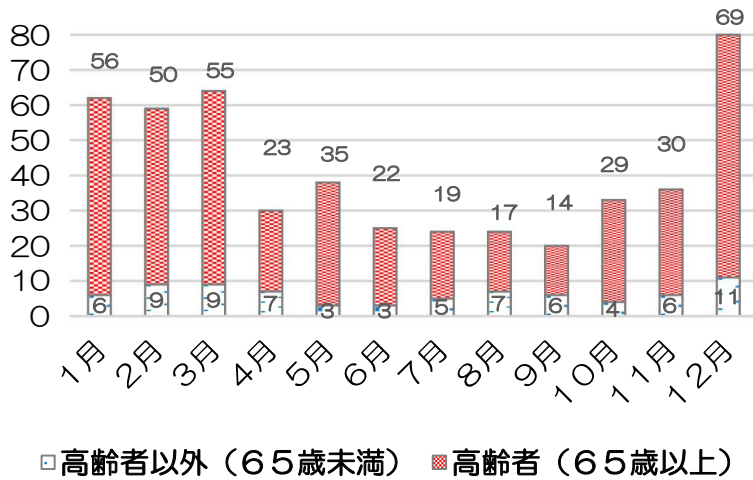
「熱中症」からの溺水



※浴室内は気密性が高く、高温多湿になりやすいため、熱中症のリスクが高くなると考えられます。

# 鳥取県の現状

R6 浴室・脱衣所等で発生した救急事案件数（495件）



【出典】鳥取県各消防局からの報告件数を集計



## 入浴中の事故を防ぐポイント

♨ 入浴前に浴室、脱衣所も暖めておく

♨ 入浴前後に水分補給

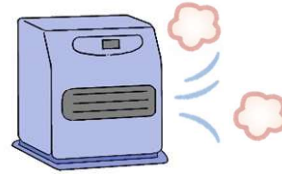
♨ お湯は41度以下で10分まで

♨ 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がる

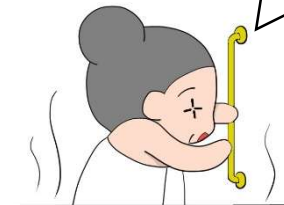
♨ 食事直後・飲酒後・服薬後の入浴は控える

♨ 入浴前に家族に一声

♨ 入浴中の高齢者の  
動向に注意する



♨ 転倒防止に  
手すりを設置



お風呂  
入るでー



【お問い合わせ】

・鳥取市保健所保健総務課（企画連携係）0857-30-8521

