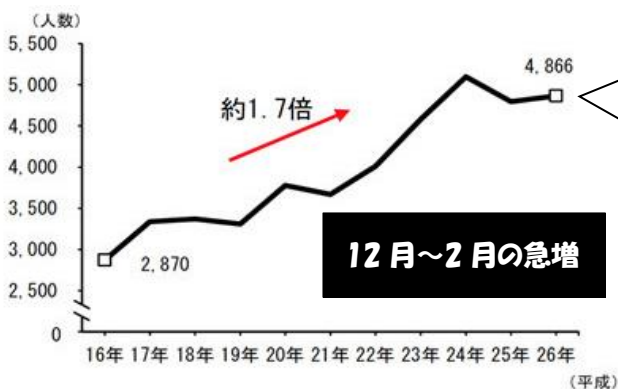


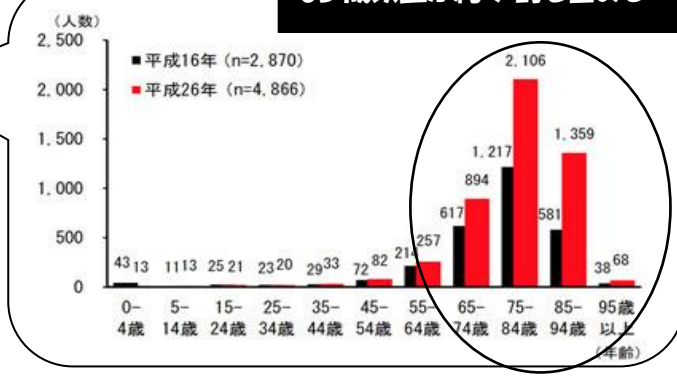
冬場に増える！

『いい湯 だな～あ』に潜む事故

① 家庭浴槽での事故(溺死)の状況は？



65歳以上が約9割を占める



② 原因のひとつ、「ヒートショック」とは・・・

温度の急激な変化で、血圧が上下に大きく変動することで、失神、不整脈、心筋梗塞、脳梗塞がおこる。最悪の場合は突然死をおこすこともある。

③ 事故を起こさないための入浴時のポイント

入浴前に
脱衣所・浴室を暖める

湯温 41℃以下、
湯につかる時間は 10分までを目安

浴槽から急に立ち上がらない
(手すり、浴槽のへいの活用)

- ・食後すぐ、アルコールが抜ける前の入浴は控える
- ・水分補給は入浴前と入浴後コップ一杯
- ・家族がいる場合は、入浴前に一声かけて見守り要請

④ 万が一溺れた場合

浴槽の栓を抜き、バスタオルで保温→119番通報(必要時、救急蘇生を)