

## 高温・長時間入浴による死亡事故



高温や出浴時の脳血流減少などによる意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみこんだりします。体温の上昇はお湯が熱いほど早くなります。



水没あるいは顔を水中に漬けて溺水します。



ショックによる心停止あるいは溺死にいたります。

## お風呂から急に立ち上がるとなぜ頭がくらくなるのか？

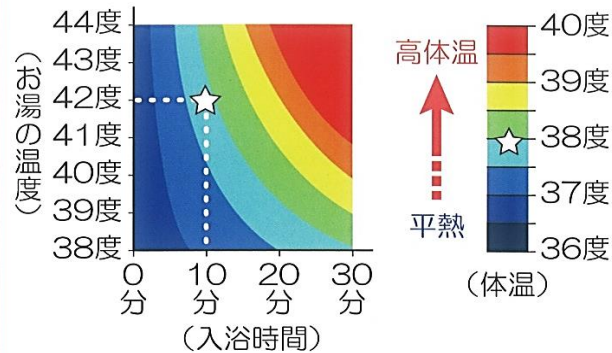
入浴中にはお湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立つと体にかかっていた水圧はなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張します。すると脳に行く血液が減り（脳血流減少）脳は貧血となり一過性の意識障害を起こします。



入浴は身体を清潔にしたり温めたりリラックスできる等、良い効果がいっぱいですが。しかし入り方を間違えると命に係わる場合があります。

## 入浴時間と湯温と体温の関係

お湯が熱いほど体温は早く上昇します。



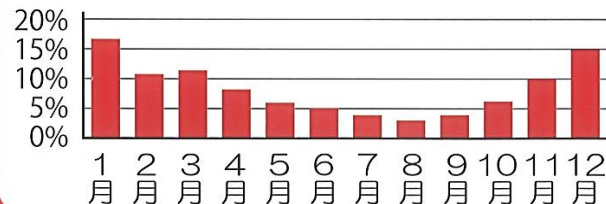
体温の変化をお湯の温度と入浴時間でシュミレーションすると、10分入浴した場合体温が38度近く(☆)に達します。

お一人での高温浴は危険です。41度以下で10分以内に上がる様に気を付けましょう。

(文科省科研費挑戦的萌芽研究No.22656125)

## 浴槽内での死亡事故の発生時期

11月～3月、冬の寒い時期に特にお年寄りの死亡事故が多いことが知られています。



(平成20年～22年の日本法医学会調査より)

## 気をつけて！ 冬のお風呂の死亡事故



- 年間1万9千人の高齢者が浴槽内で死亡
- 入浴事故を未然に防ぐ安全対策
- もしもの時の対処



厚生科学指定型研究  
入浴関連事故研究班

日本法医学会・日本温泉気候物理医学会・日本救急医学会

## 入浴事故を防ぐ安全対策



- お湯は41度以下で10分まで、長湯はしない様に気を付けましょう。
- 浴室、脱衣所も暖めておきましょう。
- 転倒防止にてすりを設置しましょう。
- 声をかけてからお風呂に入りましょう。

### • ゆっくり出浴

浴槽で急に立ち上がると立ちくらみ・失神をおこし、浴槽内に倒れて溺れる危険があります。浴槽につかまり頭を低くして前かがみになる、浴槽のヘリに腰かけるなどしてゆっくりと立ち上がりましょう。



### • 銭湯など公衆浴場を利用

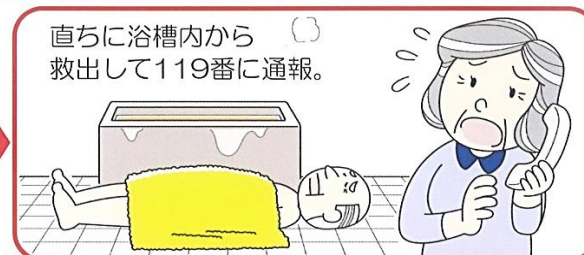
死亡事故のほとんどが自宅浴槽での発見の遅れが原因です。人目が多く発見が早い事で事故を防ぐ事が出来ます。

### • こういう時は入浴を控えましょう。

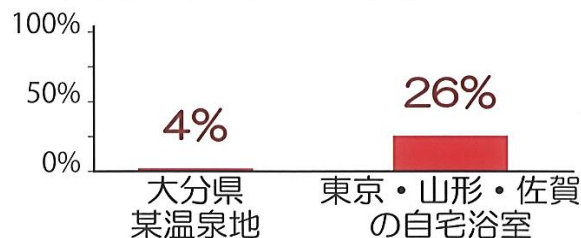
- 体調が悪い時・お酒を飲んだ後
- 睡眠薬などを飲んだ後



もしもお風呂でぐったりしている人溺れている人を発見した場合は



- 公共施設では心肺停止が少ない。発見が早いからです。

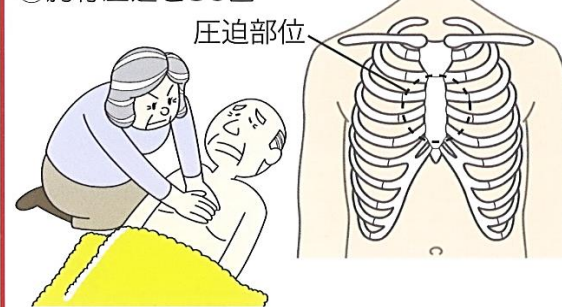


(入浴関連事故班調査より)

## 救急車を待っている間に一次救命処置

呼びかけても反応がなく呼吸をしていなかったら胸骨圧迫・人工呼吸をして下さい。

### ①胸骨圧迫を30回



### ②次に人工呼吸を2回



※呼吸が戻るまで①②を繰り返す。