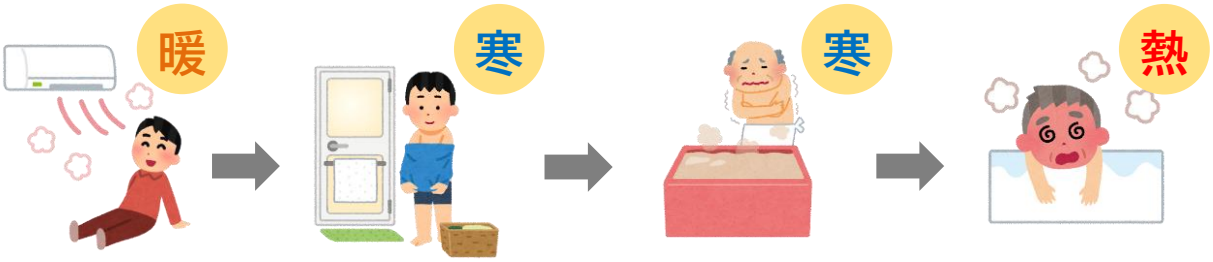
高知県では、薬剤師の皆さまから県民の皆さまに『身近な健康情報』を提供していただくため、タイムリーな話題を高知県薬剤師会と協働で提供しています。 県民の健康づくりのサポートにお役立てください。

高知家の健康だより

令和５年11月29日発行

冬の入浴中の事故にお気をつけください。

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。入浴中に溺れて亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多くなっています。
入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化があります。



入浴中に溺れる事故を防ぐためのポイント

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
・できるだけ浴室内を暖め寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

2. 温湯は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
・熱いお湯や長湯が好きな人は注意しましょう。
・血圧の急激な変動を防ぐために、かけ湯をしてからお湯に入りましょう。

3. 浴槽から急に立ち上がらない
・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。

4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
・特に、高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。
・飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。
・また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう。

5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける

6. 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する
・家族は、入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。

（参考文献） 政府広報オンライン（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html）

ジェネリック医薬品使用割合（出典：「最近の調剤医療費の動向」Ｒ５.７月時点）
数量ベース（新指標）　高知県 81.6%（全国 44位）　全国 84.4%

発行元:高知県健康政策部薬務衛生課（電話:088-823-9682）