

冬季に多発する入浴中の事故にご注意ください！

新潟市では年間**250名以上**の方が入浴時の体調変化が原因で救急車を要請しています。そのうち、**100名以上**の方がお亡くなりになられています。

また、入浴中の事故の約7割は75歳以上の方でした。

事故を防ぐポイントをしっかりとおさえて、安全に入浴しましょう。

入浴中の事故の主な原因

暖かい部屋から寒い浴室への移動や、寒い浴室から熱い湯船に入る、などの急激な温度変化により血圧が大きく変動し健康被害を起こす、いわゆる「**ヒートショック**」が主な原因と言われています。温度差が激しい冬季は、特に注意が必要です。

入浴中の事故を防ぐポイント

入浴前に浴室や脱衣所を暖めておく。



体調が悪い時や、飲酒後、食後、服薬後すぐの入浴は避ける。



湯の温度は熱すぎず（41℃以下）、浸かる時間は10分以内に。



湯船から出るときは、手すりや浴槽の縁などをもってゆっくり立ち上がる。

