



## 適切な入浴で危険を回避！

令和6年11月26日  
枚方寝屋川消防組合

### 寒暖差で起こるヒートショックにご注意を！

気温も下がりはじめこれからの時期、非常に多くなるのがヒートショックによる救急出動です。寒暖差による気温の変化により、生じる不調の一つである、ヒートショックについて市民に注意喚起を実施します。

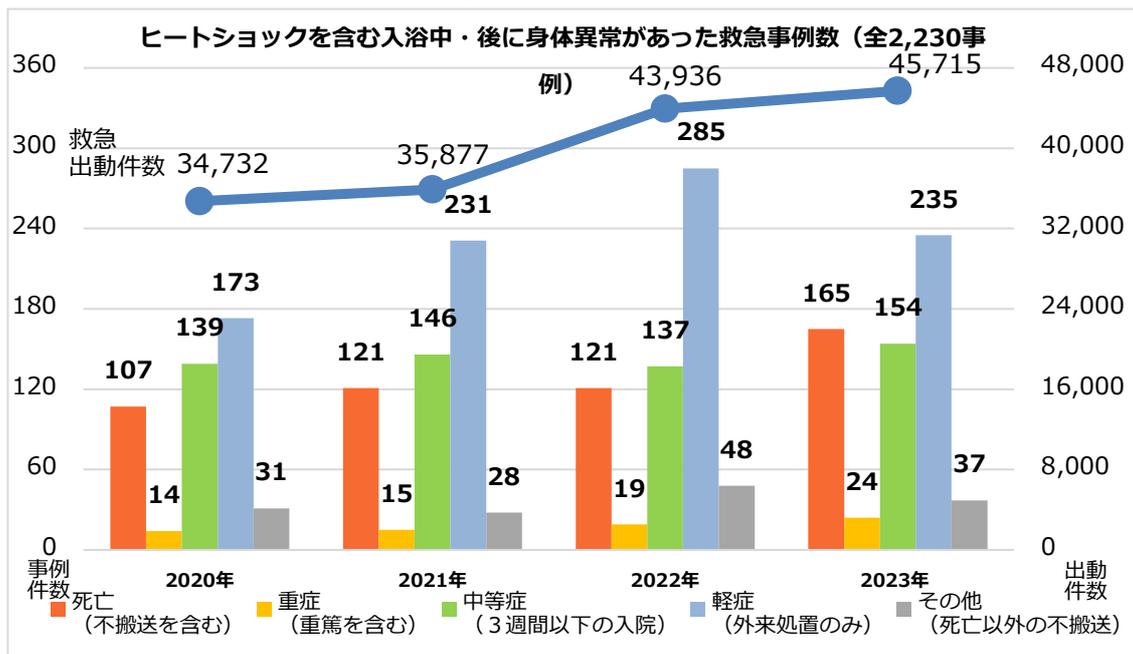
#### 1 ヒートショックとは

ヒートショックは、暖かい室内から寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかたりするなど、急な温度変化により急激に血圧が上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こす健康リスクのことです。

特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年11月から4月にかけて多く発生しています。厚生労働省人口動態統計（令和3年）によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍です。

#### 2 本消防組合における浴室での事故について

令和5年中の本消防組合の救急出動件数は45,715件でした。年間救急出動件数のうち、ヒートショックを含む入浴中や入浴後に発生した救急事案は615件。このうち、心肺停止を含む重篤事案が189件でした（約92%が、65歳以上の高齢者になります）。

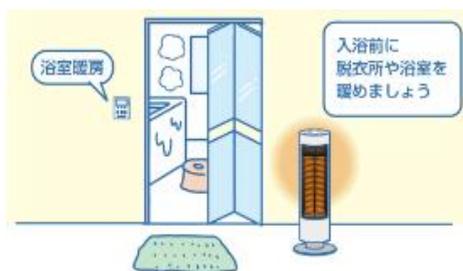


### 3 安全に入浴するための予防策

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起きるかもしれない」という予防意識をもちましょう。これからお伝えする6つの対策を心がけてください。



- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- (2) 湯温は41度以下、お湯につかるのは10分までを目安にする
- (3) 浴槽から急に立ち上がらない
- (4) 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
- (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



### 4 注意すべき3つのポイント

- (1) 入浴中に**ヒートショック**によって心肺停止状態となると、発見が遅れ、取り返しのつかないことになる可能性がありますので、ご家族の方はこまめに声をかけましょう！
- (2) お酒を飲んで入浴すると、一時的に血圧が下がり**ヒートショック**になるリスクが大幅に高くなります。アルコールが抜けるまで入浴は控えましょう！
- (3) 高血圧、心疾患、脳出血など持病のある方は特に気をつけましょう！

少しでも普段と様子がおかしいと感じたり、ぐったりとして倒れていたら、直ちに**救急要請**してください！

【問い合わせ先】  
 枚方寝屋川消防組合  
 救急課 TEL 072-852-9918  
 企画戦略課（広報） TEL 072-852-9906