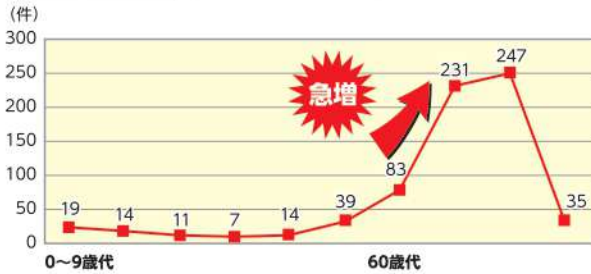




救急隊からのメッセージ

年齢 60歳代から増えています

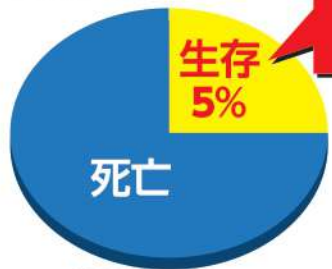
年代別発生件数 (H21.11~H24.10)



特に冬の時期、60歳代以上の方に多く発生しています。
日頃の入浴習慣を見直して、正しい入浴法を身につけましょう。

応急手当 家族の「早期発見」、
「応急手当」が重要です！

心肺停止状態



応急手当で蘇生！



もしもの時の対処法をきちんと身につけておきましょう。
早期発見のための家族の声かけも大切です。

【庄内地区入浴事故実態調査 H21.11.1~H25.4.30】

山形県の安全 おふろの 入浴術

山形県の安全 おふろの 入浴術

保存版

—入浴の正しい知識を身につけよう！—

あんしん!

あんぜん!

(41℃)
よいおふろ!

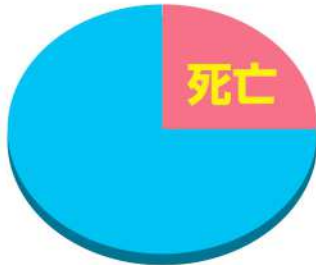


発行：山形県健康福祉部
がん対策・健康長寿日本一推進課
電話 023-630-2313

冬のおふろは危険がいっぱい

入浴死・入浴事故 6つの特徴

特徴 1 119番通報の4人に1人が死亡している



庄内地域では、3年間で700件の入浴事故が発生し、うち174人が亡くなっています。

特徴 2 交通事故死より多い

入浴死 > 交通事故死



4倍以上

山形県では、年間219の方が入浴で亡くなっていると推計され、これは交通事故死の4倍以上です。



特徴 3 お年寄りが多い

お年寄り > 子ども・大人



入浴死・入浴事故件数は、高齢者で多く発生しています。

特徴 4 自宅での入浴事故は死亡につながりやすい

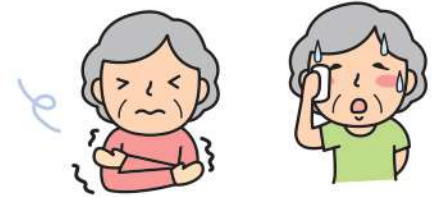
自宅 > 温泉・施設等



自宅は、温泉・施設等と比べ死亡者の割合が高くなっています。

特徴 5 寒い日の発生が多い

寒い日 > 暑い日



寒い日に入浴事故が多く発生しています。

特徴 6 持病のない人でも発生している



高血圧・脳卒中の人は注意が必要ですが、持病がなくても入浴死・入浴事故は起きています。

【庄内地区入浴事故実態調査】

■期間 H21.11.1~H25.4.30(3年6ヶ月)

※鶴岡消防署・酒田消防署・庄内保健所実施

入浴中の事故はこんなに多くて

危険なんです!

1 こんな時は 入らないようにしましょう

- ・体調が悪い時
- ・お酒を飲んでから
- ・食べてすぐ
(30分～1時間以内)
- ・血圧降下剤、安定剤、
睡眠薬服用後
- ・早朝の入浴
(シャワーだけにとどめましょう)



4 入浴前後 十分な水分補給をする

入浴すると
発汗や利尿作用が
活発になります。



6 一言かけてからお風呂に入る 家族は頻繁に声かけをする

異常があった時は、
早めに気づく事が
できます。



2 脱衣所・浴室の 温度差に注意

脱衣所には暖房機を置く、
浴槽はふたを開け、
シャワーで暖めましょう。



安全お風呂



7 浴槽のふたを 目の前に置き半身浴

- ・もしもの時ふたに
よりかかることが
できます。
- ・半身浴は心臓への
負担を軽くします。



3 お湯の温度は 41度以下にする

熱いお湯は
血圧を上昇
させます。



5 入浴前 かけ湯をする

足、腰などから
お湯をかけ体を
慣らしましょう。



8 あがる時は ゆっくりと

- ・急に立ち上がると
血圧が低下します。
- ・たちくらみに注意
しましょう。



対処法

もしも入浴事故に遭遇したら...

もし、自宅や温泉で家族や身近な人が浴槽で意識を失っていたら、あなたはどのような対応をしますか？
入浴事故の対処法のポイントを説明します。

1 風呂の栓を抜く

顔を引き上げ、
浴槽の栓を抜く。



2 救急車を呼び人手を集める

3 浴槽からひきあげる

後ろから両脇に
腕をかかえて、
浴槽の外に出す。



4 仰向けに寝かせる・保温する

5 呼吸の確認

胸腹部の動きを見て、
普段どおりの呼吸が
あるか確認します。



6 胸骨圧迫

普段どおりの呼吸が
なければ心肺蘇生。

胸の真ん中を重ねた両手で
「強く、早く、絶え間なく」
1分間に少なくとも100回の
リズムで5cm以上圧迫する。



- ・ 胸骨圧迫を行うと飲んだ水は自然に口から出てくる。
- ・ 口から水が出てきたら顔を横向きにする。

7 人工呼吸

胸骨圧迫30回を行った後、
人工呼吸を行います。

鼻をつまみ
顎をもち上げます。
約1秒間かけて
息を吹き込む。
それを2回行う。



- ・ 人工呼吸ができなければ、
胸骨圧迫を続ける。

8 救急車到着まで

胸骨圧迫30回、
人工呼吸2回の
組み合わせを
絶え間なく
続ける。



- ・ 人工呼吸ができなければ、
胸骨圧迫を続ける。