

脱衣所での着替えや長時間の入浴に気を付けましょう！

健康な人でも
注意が必要です！

寒い季節には脱衣時や入浴時の急激な温度変化により急死する事故が多くなります。



ま

真冬でなくても気を付けよう

ご

極楽のお風呂？ご用心！

の

のぼせるまで浸からない

お

お風呂に入るときは声掛けて

ね

寝ないように、時間を決めて

が

がまんしないで！熱さには

い

いきなり立ち上がらない



じつは・・・

こんな危険が潜んでいます

キケン!

熱いお風呂に長時間入ると、意識障害を引き起こしたり、熱中症になったりします。

★対策★



湯温に気を付け、湯につかる時間を目安内に収めましょう

キケン!

脱衣所と浴槽との急激な温度の変化によって、血圧が大きく変動するヒートショックを引き起こします。

★対策★



脱衣所や浴場内を温め、気温差を緩やかにしましょう

キケン!

急いで浴槽から出ると、圧迫されていた血管が拡張して貧血が起こります。

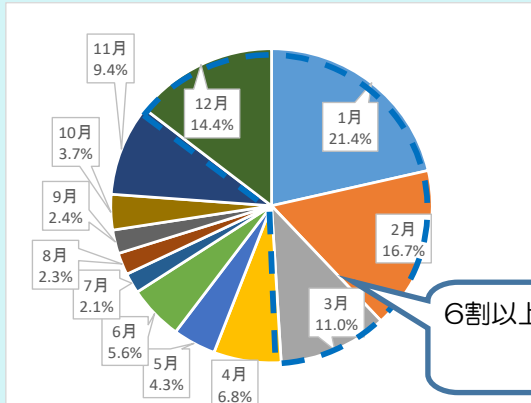
★対策★



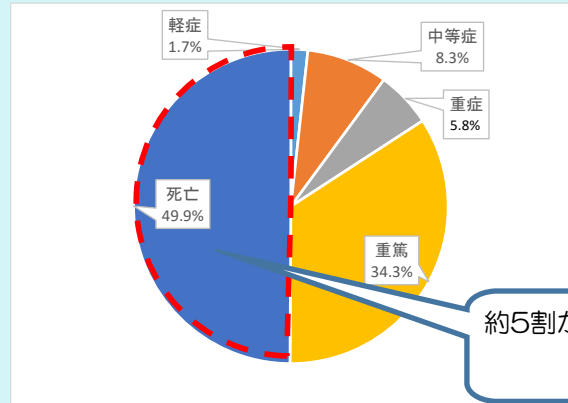
同居人による見回りや、浴槽内への手すりの設置など

気分が悪くなったら、湯船の栓をぬきましょう!

溺れの事故のデータを見ると...



6割以上が



約5割が

→溺れが原因で救急搬送された方がたの時期を見ると、冬季に偏っています。

→溺れで救急搬送された方の約5割が亡くなってしまいます。

出典：東京消防庁HP「救急搬送データから見る高齢者の事故(平成30年)」

～事前の準備を整え、危険を回避しましょう～

発行：高齢者の安全対策委員会

高齢者の安全対策委員会では、高齢者の安心・安全のために、「転倒」「窒息」「溺れ」「虐待」に焦点をあて、地域住民の方と様々な活動を行っています。

事務局：豊島区保健福祉部高齢者福祉課 TEL 4566-2429

