

# 榎川診療所 だより 令和8年2月号

## 熱中症の約5倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!

日々の心身の疲れを癒してくれるお風呂。でも、寒い時期は、入浴中に溺れる事故が多くなることをご存じでしょうか。厚生労働省「人口動態統計」によれば、令和5年度には65歳以上のうち6,541人が浴槽内の事故で亡くなっており、熱中症の約5倍（熱中症は1,375人）となっています。どうしたら事故を防げるか。原因や対策のポイントをご紹介します。

### ○ ヒートショックにご用心

冬の入浴事故の原因の一つは、温度差による血圧の急激な変化です。暖かい部屋から寒い浴室に入ると血管が縮まり、血圧が一気に上がります。その後、お湯につかると今度は血管が広がり、血圧が一気に下がります。急激な血圧の変化で、心臓や脳・血管に負荷がかかり、貧血などの一過性の意識障害をはじめ、場合によっては心筋梗塞、脳卒中などの重篤な疾患を引き起こします。これらの状態を「ヒートショック」と呼び、特に高齢の方や、血圧が不安定な方などは注意が必要です。

(政府広報オンラインより画像引用)



### ○ 事故を防ぐには

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。自分は大丈夫と過信せず、家族みんなで次の対策を心がけましょう。



- ✓ 入浴前に**脱衣所や浴室を暖める**
- ✓ 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分を目安に
- ✓ 浴槽から**急に立ち上がらない**
- ✓ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ✓ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ✓ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する
- ✓ 入浴後の立ちくらみなど気になる方は医師に相談を

## 診療日のご案内 (2月~3月) 受付時間 8:30-11:30

月	日 (すべて月または水曜日)							
2月	2	4	9	16	18	25		
3月	2	4	9	11	16	18	23	25 30

  ものわすれ外来    
   ものわすれ外来(再診のみ、オンライン診療)

○健康診断(特定健診)は2月までです。  
希望の方はお申込みください。  
○3月もオンライン診療を実施します。

発行・問合せ 塩尻市役所 健康づくり課  
電話番号 0263-52-0854 (平日)  
榎川診療所 0264-34-3500