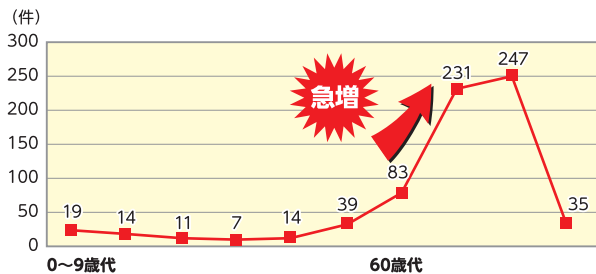




## 救急隊からのメッセージ

**年齢** 60歳代から増えています

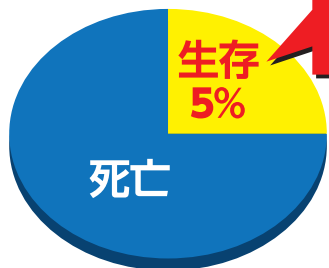
年代別発生件数 (H21.11~H24.10)



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！—



発行：庄内保健所 保健企画課(庄内<sup>よい</sup>41°Cふるジェクト)  
TEL.0235-66-4736

入浴死・入浴事故を防ぐナビ  
[4126navi]で検索



庄内41°Cふるジェクト

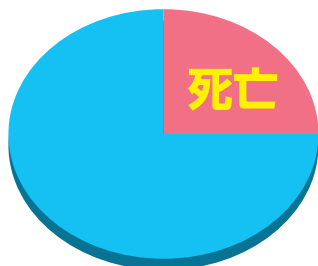
リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# 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



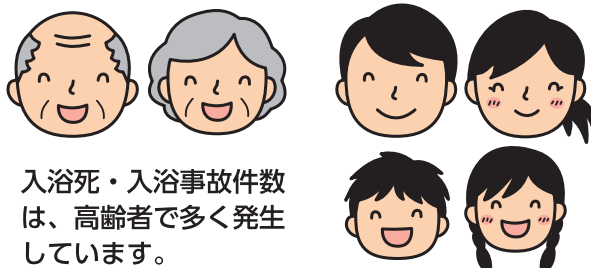
4倍以上

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

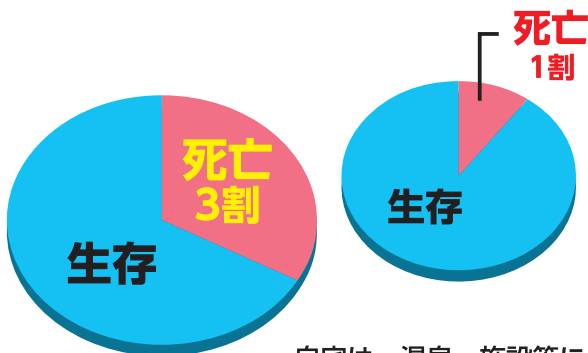
お年寄り > 子ども・大人



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

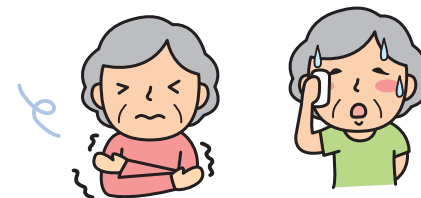
自宅 > 温泉・施設等



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!

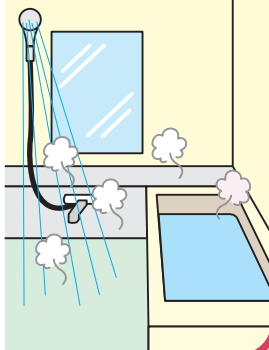
# 1 こんな時は 入らないようにしましょう

- ・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)



# 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。



# 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。



# 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。

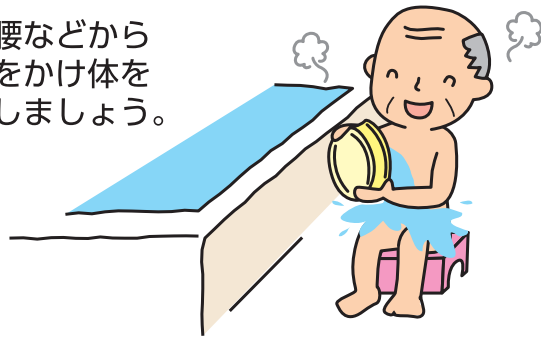


# 安全お風呂 8つの ポイント



# 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。



# 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。



# 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。



# 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。

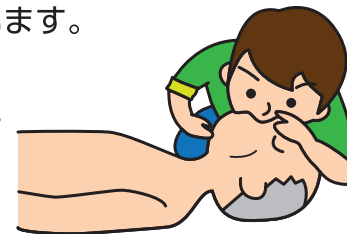


- ・ 胸骨圧迫を行うと飲んだ水は自然に口から出てくる。
- ・ 口から水が出てきたら顔を横向きにする。

## 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。

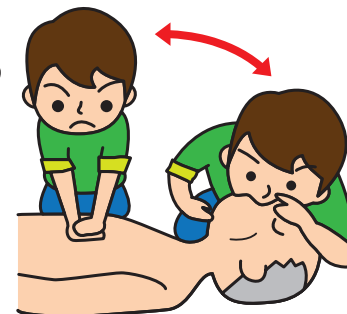
鼻をつまみ  
顎をもち上げます。  
約1秒間かけて  
息を吹き込む。  
それを2回行う。



- ・ 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。