

山形県の入浴死は年間 215 人（推計）

◆ バスタイムが、デスタイムに…

高齢者に多いとされる入浴中の死亡事故について、庄内保健所が調査を実施したところ、庄内地域では2年間で114人が亡くなっていることが分かりました。これは山形県全体でみると、年間215人の方が亡くなっていると推測されます。これは、[熱中症死者数の10.2倍](#)（H22:21人（厚労省））、[交通事故死亡者数の4.3倍](#)（H23:50人（山形県警））です。

入浴中の事故で多いのは、浴槽内で溺れることよりも、心筋梗塞や脳卒中などを発症するケースです。冬の寒い日に増加し、特に高齢者で多く発生しています。

主な原因は、「暖かい部屋 → 寒い脱衣場・浴室 → 熱い浴槽」に移動する際に、急激な温度変化で血圧の変動が起こるためと言われています。



◆ 入浴死を防ぐ **9** の方法

- ① 飲酒後や体調が悪い時は入らない、
- ② 部屋の温度差に注意、
- ③ 水分補給、
- ④ お湯は41度以下、
- ⑤ 入浴前かけ湯、
- ⑥ 家族の声かけ、
- ⑦ 半身浴、
- ⑧ ゆっくりと湯船からあがる、
- ⑨（家族の事故に備えて）救命法を身につける。

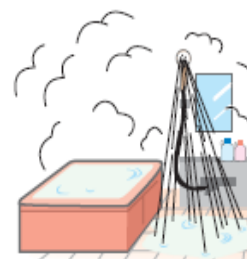
寒くなる前に、安心お風呂のリフォームを

入浴事故を防ぐには、急激な温度変化による血圧の上昇・下落を起こさせないことが、大きなポイントとなります。日々の心がけはもちろんです。お住まいのお風呂まわりをリフォームすることで、快適な入浴を楽しむことができます。

まずは、[脱衣場の暖房](#)を心がけましょう。暖房機器を設置したり、天井や壁に断熱材を敷

き詰めることが効果的です。安価でできる方法では、窓にカーテンを付けたり、ドアを開けて居室との温度差を少なくする工夫ができます。

また、[浴室の暖房](#)も重要です。事前にシャワーで浴室空間を暖める方法が手軽にできます。衣服を脱ぐ前に行うことが大切です。



入浴死・入浴事故の危険性が、大きなニュースとなっています。

山形県では入浴死・入浴事故の危険性を住民の皆さまに伝えてきましたが、全国的にも大きな問題として新聞などで取り上げられています（右図参照）。約 10 年前に東京都の調査が行われましたが、やはり入浴死は多く発生しており、寒い地域だけの問題ではないようです。しかし、現状では国を挙げての注意喚起はされていません。

そのなかで、3年目を迎える庄内地域の取り組みが注目を集めていますので、紹介します。

最近の主な全国ニュース

H23. 11. 23 日本経済新聞
ヒートショック、高齢者は警戒を
・ 1万人超が急死

H24. 1. 18 産経新聞
ヒートショック 高齢者の溺れ事故に注意 風呂場暖め、温度差減らせ
・ 高い死亡リスク ・ 一番風呂は避ける

H24. 2. 9 読売新聞
ホカホカ浴室でヒートショック防止
・ 立てかけるだけ、敷くだけで変わる
・ 一番風呂も暖かく

H24. 4. 28 毎日新聞
入浴死 実態調査へ
・ 交通事故死を超える発生数 ・ 今年度中に厚労省

庄内地域の取り組み

- ・ テレビ（8回）
- ・ ラジオ（7回）
- ・ 新聞（16回）
- ・ 雑誌（4回）
- ・ 学会発表（7回）

[TOPIX] 保健師ジャーナル掲載

保健師向け専門誌「保健師ジャーナル（2012年6月号・医学書院発行）」に、記事が掲載されました！
⇒ 詳しくは、庄内保健所ホームページをご覧ください。



県内 4 保健所の担当者会議を開催しました。

深刻な入浴死・入浴事故の実態を改善するため、6月に県内の4保健所の担当者が話し合いました。新たな取り組みとして、今年度、最上地域において実態調査を行います。

また、リーフレットや広報誌を活用して、県内4地域の皆さまに情報をお知らせします。

お知らせ

- 「にゅうよくたいむず」は「にゅうよくたいむず山形」にリニューアルしました。
- 秋以降、各種イベント等を通じて啓発活動を行います。
- 入浴事故の予防を、動画サイト（YouTube）で配信しています。詳しくは、
- おふろについてのご意見、疑問などありましたら、お寄せください。

⇒庄内保健所保健企画課 yshonaihoken@pref.yamagata.jp

Newyoku Times
Yamagata vol.4

発行 庄内保健所
協力 村山保健所
最上保健所
置賜保健所