

## 入浴死の原因は、〇〇の急激な変化

### ◆ 入浴で変わる私の身体

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、意識障害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、私たちの入浴に至る行動にあります。「暖かい部屋 → 寒い脱衣場・浴室 → 熱い浴槽」に移動する際に、温度変化で**血圧**の急激な変化が起こるのです（右図参照）。

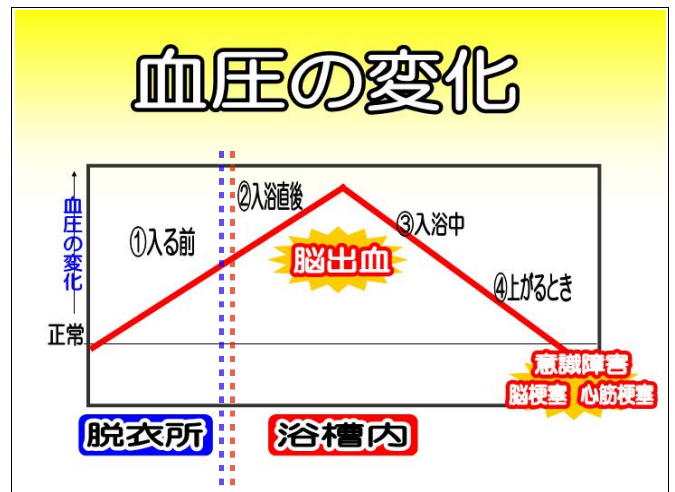
また、肩までつかる習慣があれば、水圧で心臓に負担がかかるため、血圧が不安定になりやすくなります。長湯も湯あたりの原因です。

高齢者であれば、浴槽や浴室での転倒も気をつける必要があります。

### ◆ 「とりあえず」の対処方法

入浴による血圧変化を少なくするために…

- ① お風呂の温度を **41℃ 以下** にする。
- ② あらかじめ浴室をシャワーで暖める
- ③ 浴槽につかるときは **半身浴** にする



## 少しの工夫で、あなたも快適入浴ライフを

### ◆ すぐにできる工夫があります

山形県より寒いイメージのある北海道や青森県では、入浴死の発生は多くありません。これは、家全体を暖房で暖める習慣があるからです。しかし、いきなり建て替えるのは大変なもの。お住まいのお風呂まわりを少し工夫したり、ちょっとしたリフォームをすることで、快適な入浴を楽しむことができます。

そこで、さまざまな工夫を部屋別にご案内します。

**浴室** 窓にプチプチ（緩衝材）を貼れば、外からの寒い空気が少し遮断されます。また、防水型の時計を置けば、入浴時間の目安があるので長湯を防げます。

**脱衣室** リビングなど暖房のある部屋と隣り合っていれば、入浴前にドアを開けておくことで、暖気が脱衣室に入ります。小さな暖房機を置いておくことも効果的です。

**リフォームについては、裏面に続きます ▶▶**

## リフォームのプロにプロを訊く

### ◆ リフォームは目的を明確に

「酒田福祉住環境を考える会（さかふく）」の齋藤健太郎氏（株式会社ブルー）より、リフォームのコツを教えてくださいました。

\* \* \*

高齢化や障がいなどにより、住まいの不自由さや不便さを感じてきたら、真っ先に「リフォーム工事＝お金が掛かる」と心配される方は多いかと思えます。でも、工事をするのは最終手段。その前に出来る事が無いか考えてみて下さい。

例えば居室であれば、タンスの位置を変えて手すり代わりにする。床ではなく椅子に座ることで立ちやすくする。浴室であれば、滑りにくいマットや取り外しできる手すりを付けてみる。脱衣所までの冷気を遮断するために、廊下の途中にカーテンを下げる。こうした生活習慣の見直しを行って下さい。▶



それでもカバーできない時は、ぜひリフォームの検討をお願いします。

リフォームの際は、目的を明確にします。浴室内の転倒防止であれば『手すり』の設置。段差が大きい時は『床のかさ上げ』。寒さ対策であれば『二重サッシ』や『浴室用暖房機』。天井裏に断熱材を敷くことも効果的です。何に困っているか、何を改善したいか、ポイントを絞って打合せを進めます。

現在は多くのメーカーで、バリアフリー工事用の建材を開発・販売しています。また、住宅リフォームに対する様々な助成制度や、介護保険制度などを活用することで、自己負担を抑えて工事を進めることも可能です。お気軽に施工業者さんや自治体窓口、メーカーのショールームなどにご相談ください。

「酒田福祉住環境を考える会」は、愛着ある自宅で暮らし続けたいという皆様のために、住まいづくりのサポートや啓発活動を行っています。詳しくは下記URLをご覧ください。

<http://www.facebook.com/sakatafukushi/>

## 全国初の入浴死ポータルサイト、オープン

**入浴死・入浴事故を防ぐナビ**

あなたの大切な人に知らせてください

「入浴死」や「入浴事故」という言葉をご存知ですか？

山形県では、推計で年間215人の方が、入浴で突然、命を落としています。

**入浴死は、防ぐ方法があります。**

安全で気持ちのよい入浴習慣を身に付けて、入浴環境を改善しましょう。

※、このサイトは、全国初の「入浴死・入浴事故予防ポータルサイト」です。

---

**入浴死の危険性・対処方法**

- 入浴死の危険性や予防・対処方法を紹介するリーフレットを掲載しています。

→ 入浴事故予防リーフレットダウンロード

山形県にお住まいの皆さまに、入浴死のことをお知らせするために、全国初の入浴死ポータル（玄関）サイト「入浴死・入浴事故を防ぐナビ」を開設しました。ぜひ、ご覧ください。

4126navi



## お知らせ

- この秋に、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、

入浴事故予防動画



- お風呂についてのご意見、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](mailto: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