

くらしの



すきなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウエルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141

臨時 2026.2 NO.255
令和8年2月発行

高齢者の 入浴中の事故に注意！ ヒートショックを防ぎましょう

冬季に多発！

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こる恐れがあります。「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも、もしかしたら起きるかもしれない」と意識するのが大切です。事故は特に11月～3月の冬期に多く発生しています。安全で心地よい入浴をするために、日々の対策を心がけましょう。

●ヒートショック● 特に高齢者は注意



★ヒートショックとは？

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。暖かい部屋から温度の低い脱衣所、浴室に入ることで血圧が上がり、その後暖かい湯に入ることで血圧が低下します。この急激な血圧の変動が心臓に負担をかけ、事故につながります。

★ヒートショックの危険性が高い人は？

- ・血圧を正常に保つための機能が低下する傾向がある高齢者はリスクが高いです。
- ・住居が古い場合、部屋間の温度差が激しかったり浴室が冷えこみやすいなどで、注意が必要です。



知っていますか？「ヒートショック予報」

日本気象協会から、ヒートショックの目安を示す「ヒートショック予報」が出ています。参考にしてください。
<https://tenki.jp/heatshock/> (10月～3月)



●事故事例●

【事例1】

入浴して20分後ぐらいに様子を見に行くと、浴槽内で意識がなかった。手動による追い炊式の風呂釜であり、お湯はかなり熱い状態であった。
(80歳代女性)

【事例2】

自宅で入浴中、追い炊きをした際に高温になりすぎたが、浴槽から出られずに熱傷を受傷し家族が浴槽から救出した。
(80歳代男性)

●入浴中の事故を防ぐために！●

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 暖房設備がない場合は、湯を入れるときにシャワーから給湯する、湯が沸いたところで蒸気を立て蓋を外しておく、など工夫しましょう。
- ③ 湯につかる前にかけ湯を入念にしましょう。
- ④ 温度は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にしましょう。
- ⑤ 浴槽から急に立ちあがらないようにしましょう。
- ⑥ 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服薬後の入浴は控えましょう。
- ⑦ 入浴前に、同居者がいる場合は一声かけましょう。



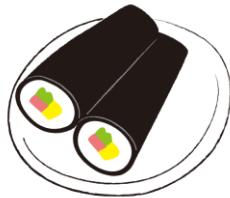
浴槽でぐったりしている人を発見した場合の対処方法

- ① 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集めめる。
- ② 入浴者を浴槽から出せるようであれば、救出する。(出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。)
- ③ 直ちに救急車を要請する。
- ④ 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声をかけ、反応があるか確認する。
- ⑤ 反応がない場合は、呼吸を確認する。
- ⑥ 呼吸がない場合には、胸骨圧迫を開始する。
- ⑦ 人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。
できなければ胸骨圧迫のみ続ける。



★高齢者と同居する場合は、いざというときのために「救命講習」を受けるなど、応急救手当を覚えましょう。

<出典・参照>消費者庁 HP



杉並区立消費者センター
相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)