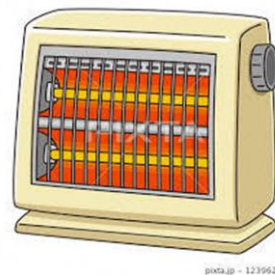


予防のポイント

安全に入浴するために、以下の点に注意しましょう。

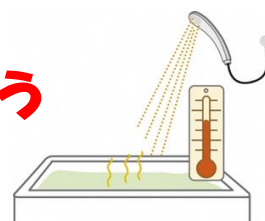
1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

- 温度の急激な変化を避けるため、入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。
- 湯を浴槽に入れる時に、シャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。
- 沸かし湯の場合は、浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、蓋を外しておくといいでしょう。



2 お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう

- 湯はあまり熱くせず、10分までを目安に上がるようにしましょう。
- 半身浴でも長時間入浴すれば体温が上昇する可能性があるため、気をつけましょう。



3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

- 浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出る時は、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がりましょう。

4 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう

- 飲酒後、アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- 体調の悪い時や睡眠薬等の服用後の入浴は控えましょう。



5 入浴の前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。
- 同居者がいる場合は入浴前に一声掛け、同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。
- 一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用を考えるのも良いでしょう。



【福岡県ホームページ】

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/heatshock2.html>

【消費者庁ホームページ】

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/

入浴時はヒートショックに注意しましょう！

