



# 冬本番！ 入浴中の事故にご用心！！

お風呂は、1日の疲れを取り心身ともにリラックスできる空間です。しかしそんな入浴中にも思いがけない危険が潜んでいます。それは浴室での転倒や浴槽での溺水などの事故です。

入浴中による事故は、11月から3月までの寒い時期に多発しています。暖かい部屋から冷えた浴室に移動したときやその冷えた浴室で熱いお湯の浴槽に浸かったときの大きな温度変化が心臓や血管に負担をかけ、脳卒中や心臓発作などにより、意識障害（めまい・ふらつきなど）を引き起こし、転倒や溺死事故につながるおそれがあります。そしてその多くが高齢者による事故なのです。

## 各のお風呂で起り得る事故のしくみ

- ・暖かい居間（血圧は安定）
- ・寒い脱衣所（血管が縮んで血圧が上がる）
- ・裸になって冷たい浴室へ（血圧がさらに上がる）
- ・熱めのお湯にしぐへり浸かっ
- ・温まる（血管が広がって血圧が急激に降下）

このように急激な温度変化が身体に与える衝撃を「ヒートショック」といいます。血圧の変化的幅が大きくなったり、脈拍が速くなったりして、心臓や血管に大きな負担をかけてしまいます。特に高齢者にとってはとても危険です。平成20年中、市川市では浴室内の事故が166件発生し、65歳以上の高齢者の方の事故が104件で全体の6割以上となっています。

2 浴室等の温度を上げてから入浴  
高齢者や高血圧の方は、家族が入浴した後や脱衣場、浴室を十分に温めてから入浴しましょう。



声をかけたり、様子を見に行くなど注意が必要です。また、小さい子供達だけの入浴も事故が起こりやすく大変危険ですので注意しましょう。

## 入浴事故を未然に防ぐための注意点

1 お湯の温度は低めに設定  
熱いお湯に入った時ほど血圧の低下が激しくなります。お湯の温度は39〜41度くらいで長湯をしないよう心掛けましょう。

3 入浴の時間帯を考える  
気温の低い日は早めに入浴し、食事直後や深夜は入浴しないようにしましょう。また、飲酒後の入浴は特に危険ですので、やめましょう。

4 お湯の浅かり方に注意  
心臓や肺の慢性疾患や高血圧症をもつ方は、「かけ湯」や「半身浴」を組み合わせたなど入浴方法を工夫しましょう。

5 浴室内の安全対策  
浴室は滑りやすくパラソクをくずしやすいため、手すりや滑り止めマット等の便利な道具を利用して安全な入浴水掛けましょう。また、脱衣水症状を防ぐために、入浴後は水分補給を忘れずに。

6 万が一事故が  
発生してしまった場合  
「いざ」というときは人は慌ててしまい、時間だけが過ぎてしまいます。まずは落ち着いて救急活動を行ってください。

浴槽から救出できない場合には浴槽の栓を開放して顔を風呂た状態に開放し、あごを風呂たふたに置き、呼吸が出来るようにして下さい。また、入浴事故では呼吸・脈がない状態で発見されることが多く、身近な人が素早く救急車を要請後、すぐに心臓蘇生法を実施してください。



## 「もつすぐお正月」 お餅などによる窒息事故にご注意！

食べ物による窒息事故は、これを通して発生していますが、新年を迎えるお正月に餅料理を食べるといふ日本の食文化のためか、この時期にお餅をのどに詰まらせて窒息するという事故が増加しています。特に多いのが、嚥む力が弱くなり、詰まらせたときにむせる反応が弱くなってきた高齢者による窒息事故です。



## 窒息事故を防ぐポイント

- お餅や肉片等は、小さく切つて食べやすい大きさにしましょう。
- お茶や水を飲んでのどを湿らせるなど、水分と一緒に食事を摂りましょう。
- 急いで飲み込むことなく、ゆっくり噛んで食べるようにしましょう。
- 食事は1人でなく、家族の方などと一緒に摂るようにしましょう。

## もしのどに詰まらせてしまったら…

チョークサインを出している時声が出せない時、顔色が真っ青になった時などは、異物が入ったことによる気道閉塞が疑われます。この可能性がある時は、まず咳をさせることが可能であれば咳をさせ、吐き出させます。咳もできずに窒息している時は、背部叩打法（はいがごうだほう）を行います。



**チョークサイン**  
窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人知らせるサイン

1 ものを詰まらせた人（以下、「傷病者」という）が立っているか座っている場合は、や後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます。傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、片手で傷病者の顔を支えます。もう片方の手の付け根に傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く4〜5回叩きます。

2 口の中を見て異物が出たから取り除きます。



## 第49回市川市消防職員意見発表会

11月11日（水）に消防局5階ホールで「第49回市川市消防職員意見発表会」を開催しました。この発表会は、これからの消防業務のあるべき姿、職務においての提案、取り組み方、消防職員として普段業務を遂行している中で感じていることなどを発表し、併せて意見発表力の向上を図ることを目的として毎年開催しています。今年も各所属の代表13名が自分の消防への熱い思いをテーマにして意見を発表し、選考の結果、最優秀賞は「世代を超えて」と題して発表した西消防署府台出張所



最優秀賞の阿部（左）、優秀賞の長谷川

3 部部長、優秀賞は「一つの命も失うことなく」と題して発表した南消防署長谷川宏士長が選ばれました。