

Q2 冬の寒い日、入浴する際の浴槽のお湯の温度と、浴槽に浸っている時間はどのくらいですか？

浴槽のお湯の温度 \_\_\_\_\_ °C      浴槽に浸かっている時間 \_\_\_\_\_ 分

↓  
浴槽のお湯の温度はわからない ( ぬるめ      熱くもぬるくもない      熱め )

Q3 冬の寒い日の入浴時に注意していることがありますか？ 実施している項目に✓をつけましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 入浴前に脱衣所を暖めておく | <input type="checkbox"/> 入浴前に浴室を暖めておく    |
| <input type="checkbox"/> ぬるめのお湯で入浴している | <input type="checkbox"/> 長湯をしない          |
| <input type="checkbox"/> 浴槽から急に立ち上がらない | <input type="checkbox"/> アルコールを飲んで入浴しない  |
| <input type="checkbox"/> 食事後すぐには入浴しない  | <input type="checkbox"/> 入浴前には同居者にひと声かける |

## 入浴事故に注意しましょう。

入浴中の事故は冬場に集中しており、1年間の入浴中の急死者数が約19,000人との推計もあります。<sup>※6</sup> そのほとんどは65歳以上で、高齢者の方は特に注意が必要です。安全に入浴するために、右記の点に注意しましょう<sup>※7</sup>

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 2 湯温は41°C以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。
- 3 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 4 アルコールが抜けるまで、また、食事すぐの入浴は控えましょう。
- 5 精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は危険ですので注意しましょう。
- 6 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長い時には入浴者に声かけをしましょう。

湯温は41°C以下にし、湯に浸かる時間は10分までを目安に。

41°C以下      10分以内



浴室・脱衣所を暖める。  
暖房のスイッチを早めに入れる。



暖房器具の設置や、  
窓や浴室のリフォームを行なう。



※6:「Sudden Death Phenomenon While Bathing in Japan」Masaru Suzuki 他 Circulation Journal 2017.8  
※7:「冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください!」消費者庁ニュースリリース2018.11.21

