

平成 30 年 11 月 21 日

冬季に多発する入浴中の事故に御注意ください！

－11 月 26 日は「いい風呂」の日－

みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故 ②

消費者庁では、高齢者¹の事故防止の取組を進めるため、厚生労働省「人口動態調査」の調査票情報及び東京消防庁「救急搬送データ」を基に高齢者の事故の状況について分析を行いました（別紙）。

高齢者の事故のうち、「不慮の溺死及び溺水」による死亡者は、年々増加傾向にあります。これらの多くは「家」、「居住施設」の「浴槽」における入浴中の事故であり、11 月～3 月の冬季に多く発生しています。これから寒くなる季節は、特に注意が必要です。

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。特に高齢者の入浴中の事故は、発生すると入院が必要な中等症²以上になる割合が非常に高く、事故の予防が重要です。そのためには、高齢者の方本人が注意するとともに、家族の方など周りの方も一緒になって事故を防止することが大切です。

11 月 26 日は「いい風呂」の日³です。この機会に入浴習慣をもう一度見直してみましょう。入浴中の事故を防止するために、特に以下の点について確認しておきましょう。

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分までを目安⁴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) 食後すぐの入浴、またアルコールが抜けていない状態で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て、見回ってもらいましょう。

¹ 本資料では 65 歳以上を高齢者として集計を行った。なお、65 歳～74 歳を前期高齢者、75 歳以上を後期高齢者としている。

² 生命に危険はないが、入院を要する状態。

³ 一般社団法人日本記念日協会により認定された記念日。日本浴用剤工業会が登録。

⁴ 「厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成 24～25 年度総括研究報告書（研究代表者：堀進吾）」P. 227 「安全な入浴の手引き」（パンフレット）にて推奨されている目安。

1. 高齢者の入浴中の事故の発生状況

(1) 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」事故による死亡者

高齢者の事故のうち「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は増加傾向にあり、特にその約7割を占める「家」、「居住施設」の「浴槽」におけるものだけでも、平成23年以降、「交通事故」による死亡者数より多くなっています（図1）。

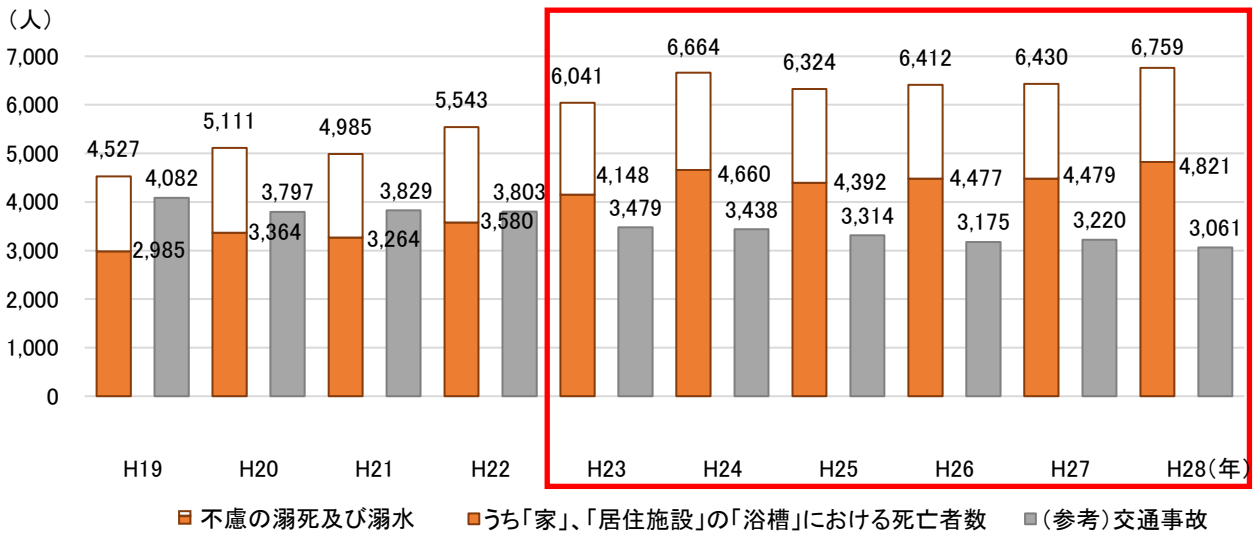


図1. 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数の年次推移⁵

なお、入浴中の急死の中には、病死などと判断される場合もあることから、平成25年度の厚生労働省の研究事業による調査結果において、実際に発生している入浴中の事故は更に多いと推定されています（図2）。⁶

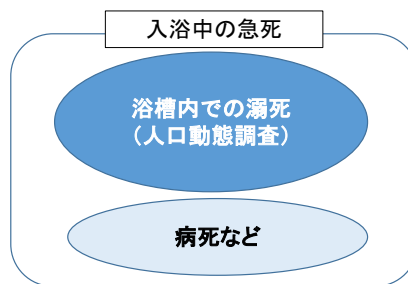


図2. 入浴中の急死と浴槽内での溺死に関する推定⁷

「家」、「居住施設」の「浴槽」での死亡者数について、年代別に人口10万人当たりで見ると、年代が上がるにつれて増加していることが分かります。また、10年前と比べて

⁵ 厚生労働省「人口動態調査」調査票情報を基に消費者庁で作成。

⁶ 「厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業 入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究 平成24～25年度総括研究報告書（研究代表者：堀進吾）」において、入浴中急死の実数は死因が「溺死」と記載された例の数倍に上ると推測されている。平成24年10月から平成25年3月までに3都県（東京都、山形県、佐賀県）において調査した、救急隊が入浴に関連した傷病と判断した患者で心肺停止に至った件数等を基に、人口比を用いて全国で起こった件数を推計した結果、病死等も含めた全国の入浴中の急死者数を年間約19,000人としている。

⁷ 補足のため研究報告を基に消費者庁で作成。

全年代で死亡者数が増えており、特に後期高齢者⁸の死亡者数が増えていることが分かります（図3）。

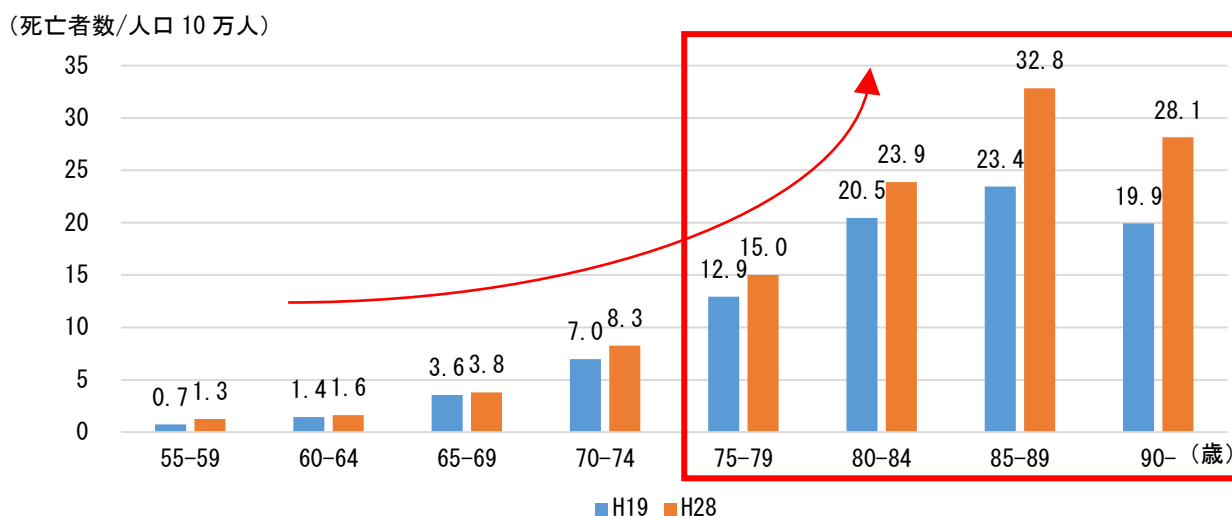


図3. 「家」、「居住施設」の「浴槽」での「不慮の溺死及び溺水」による年代別・人口10万人当たりの死亡者数（平成19年・平成28年）⁹

（2）高齢者の「おぼれる」事故による救急搬送者

東京消防庁管内における高齢者の「おぼれる」事故による救急搬送者数を年代別に人口10万人当たりで見ると、年代が上がるにつれて搬送者数が増加しています。また、高齢者の「おぼれる」事故による救急搬送者はほとんど「中等症」¹⁰「重症」¹¹、「重篤」¹²、「死亡」が占めており、注意が必要と考えられます（図4）。

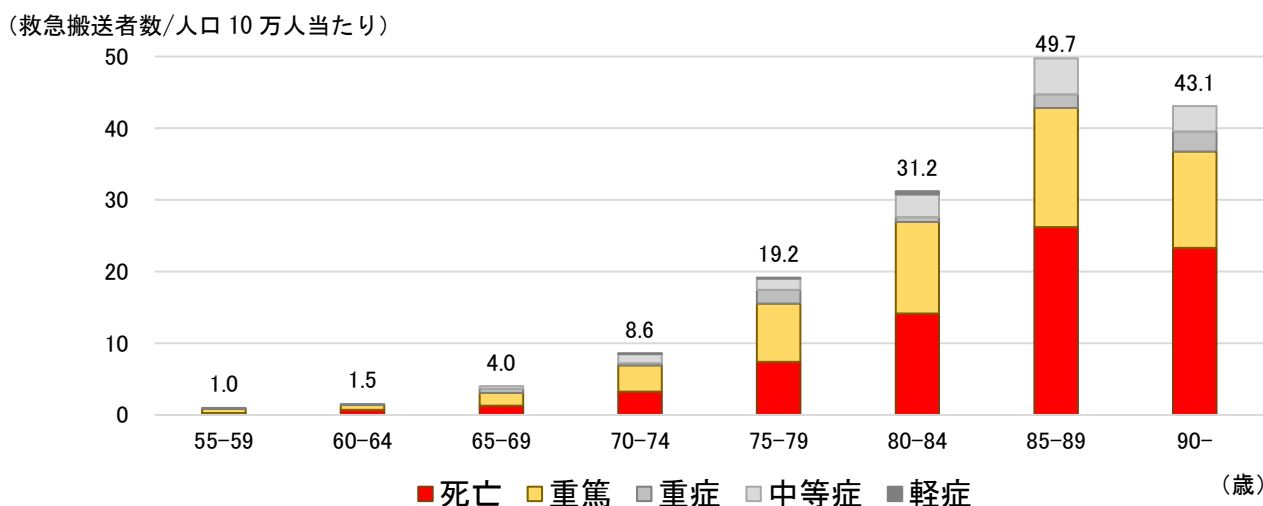


図4. 年代別に見た高齢者の「おぼれる」事故による人口10万人当たり救急搬送者数（平成28年）¹³

⁸ 75歳以上。

⁹ 厚生労働省「人口動態調査」調査票情報を基に消費者庁で作成。

¹⁰ 生命に危険はないが、入院を要する状態。

¹¹ 生命に危険が及ぶ可能性が高い状態。

¹² 生命に危機が迫っている状態。

¹³ 東京消防庁「救急搬送データ」を基に消費者庁で作成。総務省統計局「平成27年国勢調査」における東京消防庁管

また、男女別に見ると、男性の方が女性より高齢者人口¹⁴が少ないのに対し、「おぼれる」事故の救急搬送者数は男性の方が多くなっています（図5、図6）。

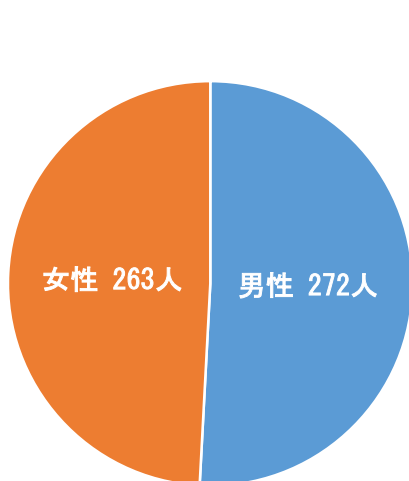


図5. 男女別に見た高齢者の「おぼれる」事故による救急搬送者数（平成28年）¹⁵

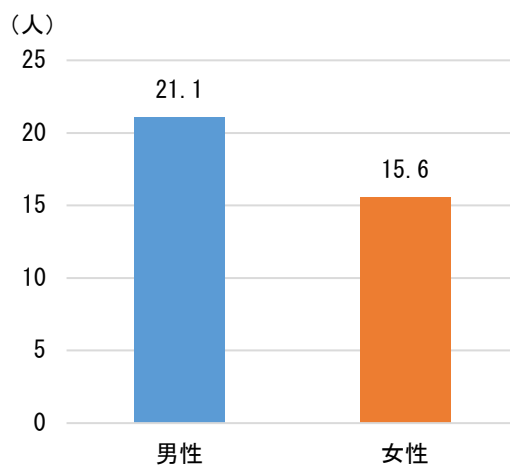


図6. 男女別に見た高齢者の「おぼれる」事故による人口10万人当たりの救急搬送者数（平成28年）¹⁶

発生月別に見ると、冬季に多く発生している傾向が見られ、11月から3月にかけて、年間の事故数全体の約7割が発生しています（図7）。

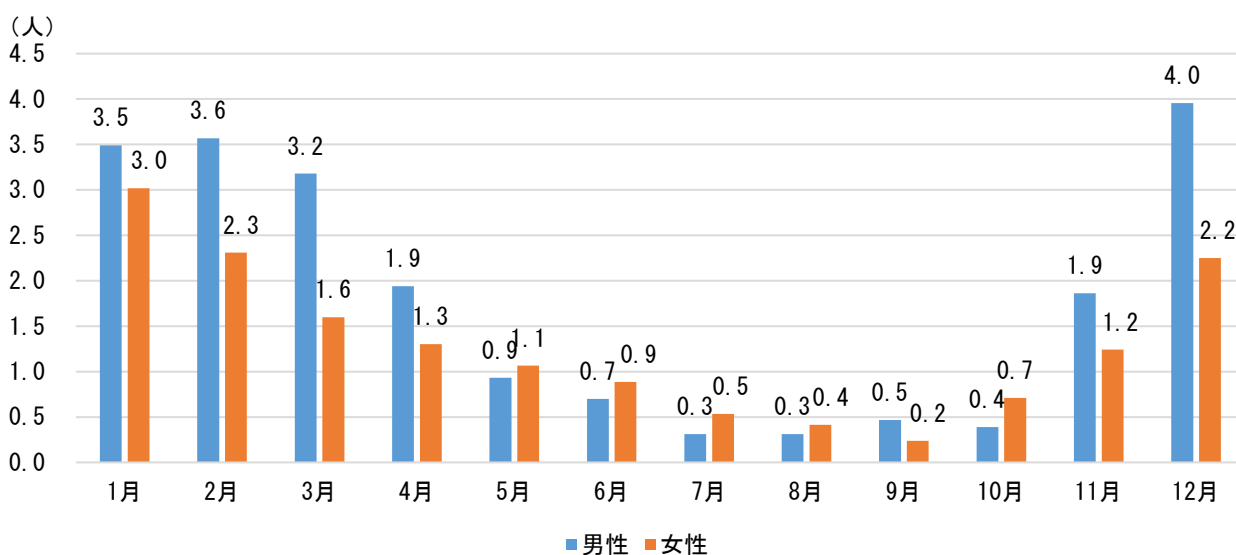


図7. 男女・発生月別に見た高齢者の「おぼれる」事故による人口10万人当たりの救急搬送者数（平成28年）¹⁷

内（東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く地域）の人口を用いて人口10万人当たり救急搬送者数を算出した。

¹⁴ 総務省統計局「平成27年国勢調査」における東京消防庁管内（東京都のうち稲城市、島しょ地区を除く地域）の65歳以上の人口。

¹⁵ 東京消防庁「救急搬送データ」を基に消費者庁で作成。

¹⁶ 東京消防庁「救急搬送データ」を基に消費者庁で作成。

¹⁷ 東京消防庁「救急搬送データ」を基に消費者庁で作成。

2. 高齢者の入浴中の事故を防ぐためのアドバイス

入浴中の事故は、持病がない場合、前兆がない場合でも起こるおそれがあります。「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」と意識することが大切です。また、本人だけでなく家族や周囲の方が一緒に注意することが大切です。

事故を減らすために、以下に本人、周囲の方の事故防止のための注意ポイントをまとめています。この機会にもう一度入浴習慣を見直してみましよう。

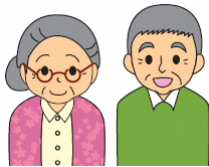
■入浴中の事故を防ぐための注意ポイント（共通）

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましよう。
- (2) 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にましよう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにましよう。
- (4) 食後すぐの入浴、アルコールが抜けていない状態での入浴は控えましよう。
- (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ましよう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛けて、見回ってもらいましよう。

※アドバイスの詳細、背景は次のリンクを参照してください。

「冬場に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」（平成28年1月20日）

http://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/release/pdf/160120kouhyou_2.pdf



あなたにも起こるかもしれない！ 入浴中の事故を防ぐための注意ポイント（本人編）

入浴時

■入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう



暖かい部屋から、温度の低い脱衣所、浴室内に入ることによって血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることによって血圧が低下します。この急激な血圧の上がり下がりを抑えるために、入浴前には脱衣所や浴室を暖め、部屋との温度差をなくすことが大切です。浴室や脱衣所に暖房がある場合は利用し、入浴前に室温を上げておきましょう。暖房設備がない場合は、湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯すると、蒸気で浴室の温度が上がります。浴槽の蓋を外しておくことも良いでしょう。脱衣所等で暖房器具を使用するときは火事や熱傷に気を付けましょう。

■湯温は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



湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。また、目安として41度以下の湯が推奨されているので、湯はあまり熱くしないようにしましょう。

■浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう



入浴中には湯で体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管は一気に拡張し、脳に行く血液が減り、脳が貧血状態になることで一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

こんなことにも注意しましょう

■食後、飲酒後、服用後すぐの入浴は控えましょう



食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後の入浴は、入浴中の事故発生に影響があると考えられます。飲酒後、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。体調の悪いときはもちろんのこと、精神安定剤、睡眠薬等の服用後も入浴は避けましょう。

■入浴する前に同居者に一声掛けましょう



入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声掛けてから入浴するようにしましょう。



あなたの見守りが命を守る！ 入浴中の事故を防ぐための注意ポイント（周囲の方編）

入浴時

■入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう



脱衣所や浴槽に暖房設備がある場合、使用を促しましょう。脱衣所等で暖房器具を使用するときは火事や熱傷にならないよう置き場所に気を付けましょう。

暖房設備がない場合は、高齢者の方が入浴する前に湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する、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、蓋を外しておくなどしておきましょう。

■入浴中は常に高齢者の動向に注意しましょう



入浴開始の時間を覚えておき、時間が長い、音がしない、突然大きな音がしたなど何か異常を感じたら躊躇せず声を掛けるようにしましょう。入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、早期の発見、対応が重要です。

こんなことにも注意しましょう

■飲食や飲酒習慣、服薬状況を把握しましょう



高齢者は、食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けるように促しましょう。

また、飲酒後すぐに入浴する習慣がある場合は危険ですのでやめるように話をしましょう。アルコールが抜けるまでは入浴しないようにすることが大切です。

精神安定剤、睡眠薬等の服用直後に入浴時間が重ならないよう調整しましょう。

浴槽でぐったりしている人（溺れている人）を発見したら可能な範囲で対応しましょう



<対応方法>

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
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。）。直ちに救急車を要請する。
3. 浴槽から出せた場合は、肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。
4. 反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始する。
6. 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。

※いざという時のために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

<関連サイトへのリンク>

○気象庁

お住まいの地域の気象情報を確認し、気温が低い日は特に注意しましょう。

<https://www.jma.go.jp/jma/index.html>

○ヒートショック予報（日本気象協会）

気象予測情報に基づく家の中でのヒートショックのリスクの目安が分かります。

<https://tenki.jp/heatshock/>

○総務省消防庁 救急お役立ちポータルサイト

救急車を呼ぶべき症状の解説や高齢者の救急事故防止のポイントをまとめたリーフレットなど、救急について理解を深めてもらうための様々なコンテンツを紹介している消防庁のポータルサイトです。

http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_6.html

<本件に関する問合せ先>

消費者庁消費者安全課

加藤、山川、外園

TEL : 03 (3507) 9137 (直通)

FAX : 03 (3507) 9290

URL : <http://www.caa.go.jp/>