冬場に多発

ヒートショックに御用心

ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。

気温が下がる冬場に多く見られ、失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。



冬のお風呂は危険がいっぱい

○ 高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による死亡者数は高い水準で推移しており、「浴室での溺水事故死」は「交通事故死」の３倍以上となっています。（図１）

【図１】死亡者数の比較（令和６年）

※ 厚生労働省「人口動態調査」を利用して消費者庁で独自集計したNews Release(R7.12.23) を基に作成



7,363人

家及び居住施設の浴槽における死亡者

＞

2,103人

交通事故による死亡者



○ 高齢者は、血圧を正常に保つ機能が衰えてきている場合があり、注意をしてください。

○ 血圧が不安定な人や浴室でめまいや立ちくらみを起こしたことのある人も注意が必要です。（図２）

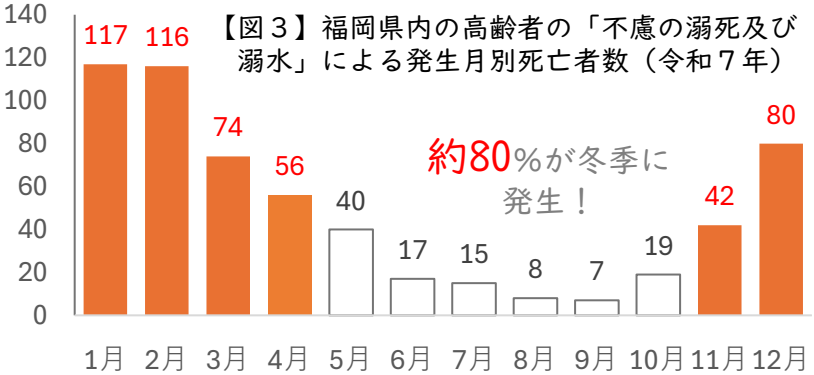
【図２】　入浴時の温度差による血圧変化のイメージ



※ 政府広報オンライン　「交通事故死の役3倍?!冬の入浴中の事故に要注意！」より引用

○ 高齢者（県内）の浴槽内での不慮の溺死及び溺水による死亡事故のうち、発生月が分かっている５９１件を見ると、１１月から増え始め、４月にかけての冬季に発生が増加する傾向にあります。　（図３）

【図３】福岡県内の高齢者の「不慮の溺死及び溺水」による発生月別死亡者数（令和７年）



※ 厚生労働省「令和7年　人口動態調査」を基に作成

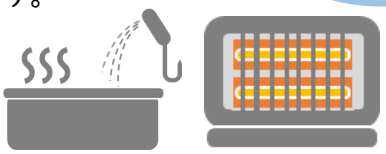
予防のポイントは裏面へ

予防のポイント

日本気象協会
ヒートショック予報

❶ 入浴前に脱衣所や浴室を暖かく

- 暖房器具を使って、居間と脱衣所・浴室の温度差を減らしましょう。
- 浴室に暖房設備がない場合は、「シャワーを使って浴槽に給湯」「お湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて、蓋を外しておく」などの工夫が有効です。



❷ 熱いお湯に気をつけて

42 度で 10 分入浴すると体温が 38 度近くに達し、高体温等による意識障害で、浴槽から出られなくなったり、浴槽内にしゃがみ込んだりして溺水してしまうおそれがあります。
お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までが目安です。



41度以下　10分まで

❸ 立ち上がる時はゆっくりと

浴槽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が一気に拡張して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。

❹ 食後すぐや、飲酒、医薬品服用後の入浴を避ける

- 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。
- 飲酒によっても一時的に血圧が下がります。アルコールが抜けるまでは入浴しないように。
- 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。

❺ 入浴前は同居者に一声かけて

- 入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が重要です。
- 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ましょう。
- 一人での入浴を避けるため、公衆浴場の利用も。



注 水分摂取を意識しましょう！
冬場は、水分不足に気づきにくいため、入浴前後の水分補給を習慣化しましょう。

事故発生時の対応方法

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。



※いざというときのために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう。

福岡県 Fukuoka Prefecture
このチラシに関するお問い合わせは
保健医療介護部　健康増進課　電話　092-643-3598

R8.11.1改訂