

## 高齢者の「おぼれ」を防ぐために

- ・ 湯温は39～41℃くらいで長湯をしない。
- ・ 脱衣場や浴室の室温が低くならない工夫をする。
- ・ 食事直後や深夜に入浴しない。
- ・ 気温の低い日は夜早めに入浴する。
- ・ 心肺の慢性疾患や高血圧症をもつ人では半身浴が望ましい。

【出典：東京都健康長寿医療センター研究所HP～高齢者の入浴事故はどうして起こるのか？—特徴と対策—】

※ 入浴時には家族に知らせ、家族はこまめに声をかけましょう。

もしもの  
ときの

### 応急手当 意識がないとき、呼吸がないとき

- ・ 胸の真ん中に両手を置く。
- ・ 少なくとも5cm沈むまで押し下げる。
- ・ 圧迫は1分間に少なくとも100回のテンポで。
- ・ 人工呼吸は、胸の上がりが見える程度の量を約1秒かけて2回吹き込む。
- ・ 胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行う。



胸骨圧迫30回

#### 【お問合せ先】

東京消防庁防災部防災安全課

電話 03-3212-2111 (代表)

FAX 03-3213-1478

ホームページ <http://www.tfd.metro.tokyo.jp>



東京消防庁 Twitter  
@Tokyo\_Fire\_D

東京消防庁  
Facebook

Twitter や Facebook でイベント情報や日常生活に関する事故情報などを発信しています。

## STOP！高齢者の事故シリーズ

高齢者の事故を減らそう

# STOP！高齢者の入浴中の「おぼれ」

東京消防庁

高齢者が自宅の浴室でおぼれる事故が多く発生しています。



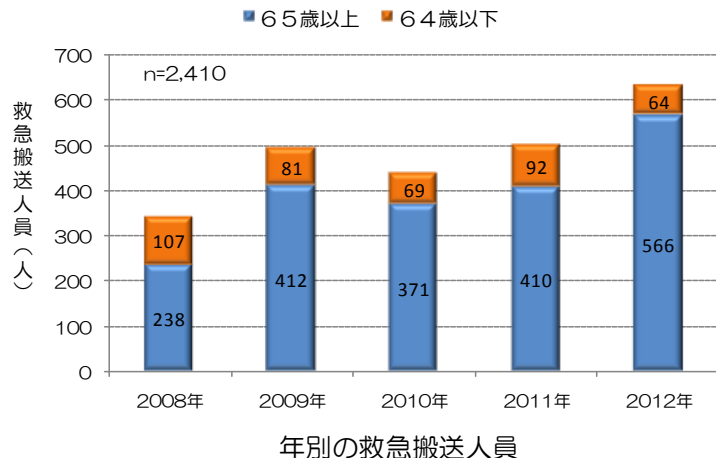
冬場は特に事故が多いので注意が必要です。

お風呂にも危険が潜んでいるのね…



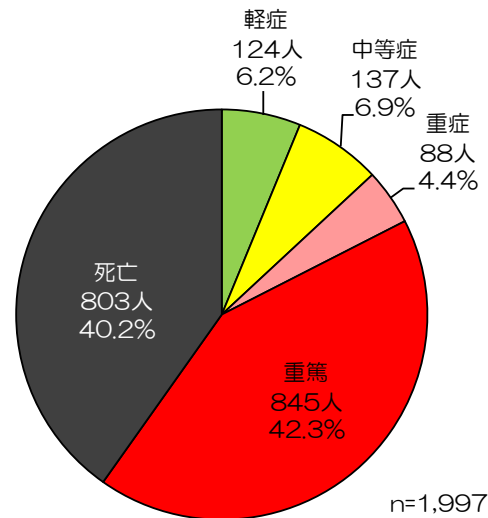
## 浴槽での「おぼれ」の件数

65歳以上の高齢者が8割を超えています。

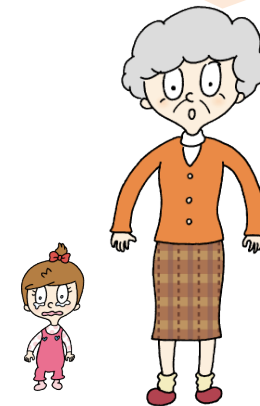


## 重症度が高く危険な事故です

8割以上が重症以上と診断されています。

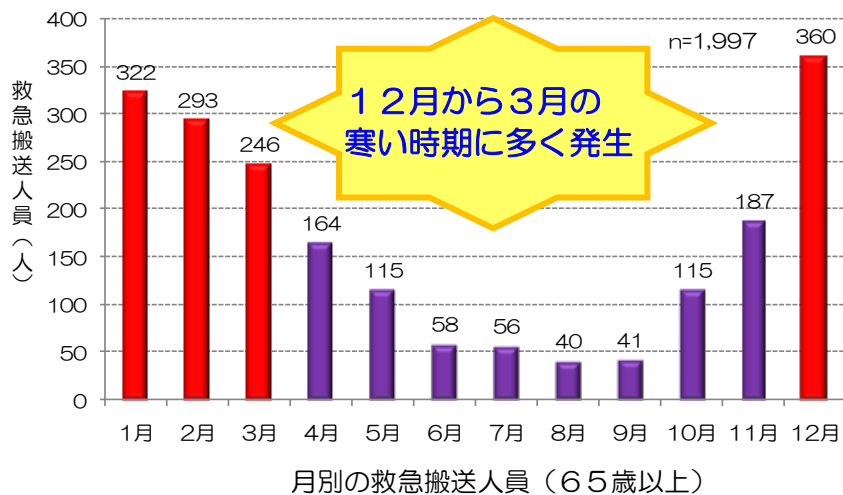


入浴中の事故は、重症度がとても高いのね



## 事故の多く起きる時期

冬場に多く発生しています。



軽症：入院を要しないもの  
 中等症：生命の危機はないが入院を要するもの  
 重症：生命の危機が強いと認められたもの  
 重篤：生命の危機が切迫しているもの  
 死亡：初診時死亡が確認されたもの



## こんな事故が起きています。

### 【事例】

17時過ぎから自宅浴室で入浴していたが、数十分経過しても出てくる気配がないので、家族が様子を見に行ったところ、浴槽内で水に顔をつけて沈んでいるのを発見した。(69歳 男性 重篤)

### 【事例】

自宅において飲酒後に入浴し、しばらくして家族が様子を見ると顔が湯に浸かっていた。(76歳 男性 重篤)

※ 図のデータは、平成20年～平成24年に東京消防庁管内で救急搬送されたもの。  
 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（東久留米市は平成22年4月1日から東京消防庁管内）