

# 冬場の入浴時に気をつけること

2月となり、寒さが最も厳しい時期となりました。冬場の入浴時に起こりうる危険については、皆さんご存知とは思いますが、今回改めてご紹介します。

こんにちは  
は  
保健師です



岡本保健師です

## 冬場の入浴時は危険があります

寒い時期は、入浴中の突然死が多発します。入浴中に心肺停止で救急搬送される件数は、夏と比べると11倍です(8月165件↓1月1759件)。そのうち、高齢者が大多数の8割を占めています。冬場は、暖房をしていない脱衣室や浴室では、室温が10℃以下になることも珍しくはありません。寒い脱衣室では衣服を脱ぐと、急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によつて血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、浴室の温かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下してしまいます。この急激な血圧の上下が失神や不整脈を起こす原因の一つと考えられています。このような健康被害を、ヒートショックと言います。

## ヒートショックの危険性が高まるのは高齢者

高齢の方は特に注意が必要と言われています。日中元気な方でも、加齢により血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。

高血圧の方は、血圧の急激な上下変動による低血圧が起きやすく、意識を失うことが多いかもしれません。糖尿病や脂質異常症の方も、動脈硬化が進行していることがあるため、血圧のスムーズな維持が難しくなっているため血圧の変化に気をつけなくてはなりません。

また、次のような入浴方法や症状を感じた方は危険性が高いです。

- かけ湯なしで浴槽につかる。
- 長湯をする。
- 42度くらいの熱い湯につかる。
- 入浴中にめまい、立ちくらみがした。
- 脱衣室や浴室で寒気を感じた。



## 安全に入浴するための対策

冬に暖房していない脱衣室の温度が10℃、浴室のお湯が42℃とすると、その温度差は32℃となります。ヒートショックを防ぐためには、温度差をなくす環境づくりが重要です。対策は次のとおりです。

- 入浴中の脱水予防のため、入浴前後に十分な水分を補給する。
- 脱衣室を暖房器具で20℃以上に温かくしておく。
- 入浴前に同居家族にひと声かける。家族が遠方の場合、入浴前後に電話かメールで安否を伝える。

- シヤワーで湯張り、浴室のフタを開けるなど湯気で浴室を温める。
- 湯温は41℃以下。
- 浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす。
- 浴槽のフタを置いておくと、入浴中に具合が悪くなくても寄り掛かれる。
- 夕食前・日没前の入浴をす。午後2時から午後4時ころに入浴することで、温度差への適応がしやすい。
- 食事直後・飲酒時の入浴を控える。

ユニットバスは断熱性が高いですが、窓まわりは熱が逃げやすいので、断熱改修も効果があります。

脱衣室や浴室以外でも、トイレなど冷え込みやすく、体が露出させる場所は温かく保つことが必要です。寒さが続きますが、皆さん、温度差に気をつけて、安全に入浴を心掛けてください。

住民課 保健予防担当  
TEL 5612122



## 空になったスプレー缶の廃棄方法について

昨年12月16日、札幌市において、大量のスプレー缶の内容物が屋内で噴射され、これに引火したことが原因とみられる爆発火災事故が発生しました。

この事故を受け、昨年12月に行政区回覧で廃スプレー缶の廃棄方法を回覧したところですが、改めて、廃棄方法を周知します。

エアゾール製品（いわゆるスプレー缶）は、気化した液化ガスまたは圧縮ガスの圧力で、内容物を容器の外に霧状や泡状にして吐出（噴射）させる製品です。エアゾール製品業界では、ガス抜きキャップが装着された製品への転換が進められており、現在ガス抜きキャップの装着率は99%となっています。

占冠村でも、今後は従来の穴あけの廃棄方法からガス抜きキャップの使用廃棄に転換する予定です。ガス抜きを行う際は、ガス抜きキャップで充填物を出し切り、スプレー缶の中身が空になったのを確認してから廃棄してください。



### 救急出場状況（12月分）

一般負傷	12件（10人）
交通事故	2件（3人）
労働災害	1件（1人）
転院搬送	1件（1人）
急病	5件（3人）

12月計	21件（18人）
累計	221件（199人）
※（ ）内は搬送人員	

富良野広域連合 富良野消防署占冠支署 ☎56-2119

## 地域とともに

### コミュニティ・スクール情報①

#### ～トナム学校～

11月15日（木）、第2回学校運営協議会を行いました。学校からの中間報告後の意見交流では、「地域の特色を生かした学習を数多く行っている」「カーリング体験を年1回ではなく、もっと数多く行うことはできないか」「大勢の人の前でも臆することなく堂々と発言している姿に感動した」などの意見ができました。協議会メンバーの一人である北翔大学の谷川先生からは「豊かな体験活動が生きる力を身につける土台となっている」「この素晴らしい教育活動を報道機関などを利用して、もっとPRしてもいいのではないか」という意見をいただきました。



11月20日（火）には、1年生生活科「あきとともだちになろう」、2年生生活科「作ってためして」の学習のまとめとして、地域の方や保育所の園児を招いて「たからものランド」を行いました。どんぐりやまつぼっくりなどの身近な自然物を使ったゲームを楽しんでもらいました。

『社会に開かれた教育課程』が今、学校教育では求められています。よりよい社会を作るという目標のもと、教育課程を介して地域社会とつながる教育活動のこです。そんな教育活動を行うためには、学校、家庭、地域の協働が不可欠です。協働の土台となるのは、学校の良さや課題などの実態を家庭、地域と共有することです。地域の方を授業に招待したり、学校運営協議会などを行ったりすることで、学校の実態を共有し、お互いに協働することで『社会に開かれた教育課程』の実現をめざしています。

☎ 占冠村教育委員会 TEL 56-2182