

コミュニティ新聞

【平成 22 年 10 月 22 日】

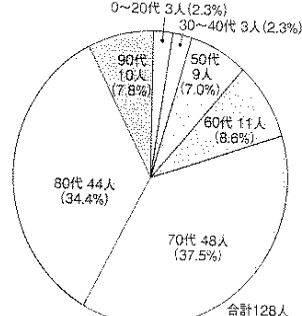
入浴中に事故死した人が、庄内では平成二十一年十一月～二十二年四月の六カ月間で三十人に及び、同期間に交通事故で亡くなった四人より七倍以上も多いことが、県庄内保健所の調べで分かった。

これまでの統計調査（人口動態統計）では、入浴中の水死が心疾患や脳血管疾患などの病死に含まれてしまい、実際の死者数の三分の一程度に見られていたのではないかと考えられていた。

そこで県庄内保健所では、鶴岡市消防署と酒田地区広

風呂の事故死は車の7倍

高齢者と冬の入浴 特に注意



域行政組合消防署に救急要請があった、入浴中の事故を調べた。その結果、同期間に入浴事故に遭った人は百二十八人おり、六十五歳以上が約九割を占めた。死者はすべて六十五歳以上だった。

庄内地域の人口動態統計の平成十九年十一月～二十年四月

年代別入浴事故発生人数

松田徹同保健所長は「寒くなるこれからの入浴は、特に注意が必要。入浴で血圧が激しく乱高下することが原因となっている。事故は健康な人でも起こる。むしろ自分は大丈夫と思うことが落

の「不慮の水死」十一人と比べても、調査結果は約三倍多かった。

また、調査期間中に平均気温が五度以上あった九十二日間のうち、入浴事故が発生したのは三十六日間で、事故発生率は三九・一%だったのに比べ、五度未満の八十九日間では四十八日間発生し、同五三・九%と、一四・八ポイントも発生率が高かった。

同保健所では事故予防策として①シャワーや暖房で脱衣所と浴室を入浴前に暖める②湯は四一度以下③入浴の前後に水を沢山飲む④家族に一声かけてから入り、家族は入浴者に声をかけるーなどを挙げている。

また、事故予防を訴える冊子七千部を、同保健所や鶴岡と酒田の各消防署、各自治体庁舎などに配布。入浴講座や健康チェックなどの啓発イベントを、十一月二十～二十六日に、庄内の各公共入浴施設で開く。

◎庄内保健所 ☎02354736

とし穴。忘年会など飲酒後の入浴はやめてほしい」と呼びかける。

【平成 23 年 1 月 10 日】

鶴岡・酒田

知って安心、賢くあつたまる 冬のお風呂(庄内保健所)

庄内保健所から「快湯おふろの入浴術」というリーフレットが発行されました。体の芯から温まるお風呂ですが、入浴中の事故も多いんです。

庄内では平成21年11月1日からの半年間で、119番通報のあった入浴事故が128件、そのうち30人が死亡しており、4人に1人の確率だということです。

気温の低い日に、いきなり熱いお風呂に入ると、血圧の上昇と水圧で循環器系に支障をきたすことがあるんだとか。入浴前に浴室を暖めておくなどの対策が必要です。「熱い湯に肩までどっぷりつかるといふ危険な入浴をしている方も多いよう。ぬるめのお湯で半身浴をおすすめします」と大井さん。また長風呂で脱水症状になることもあるので注意したいですね。

家族や身近な人が浴槽で気を失っていたら、まず風呂の栓を抜き、救急車を呼び、人を集めて浴槽から引きあげると、対処法も載っています。もっと詳しく知りたい方は、リーフレットを提供している庄内保健所へ問い合わせせてみて、HPでも紹介していますよ。

庄内の入浴事故8つの特徴

- 1.119番通報の4人に1人が死亡している。
- 2.交通事故死より多い。
- 3.お年寄りが多い。
- 4.自宅での入浴事故は死亡につながりやすい。
- 5.寒い日の発生が多い。
- 6.高血圧の人・過去に脳卒中になった人に多い。

※庄内地区入浴事故実態調査 期間 H21.11.1～H22.4.30



▲消防署員による救急救命訓練。



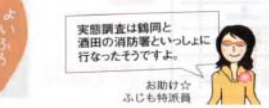
▲あぼん酒店でのキャンペーンの様子。

快湯おふろ8つのポイント

- 1.体調が悪い時、お酒を飲んだ後、血圧降下剤などの薬を服用した後はお風呂に入らない。
- 2.脱衣所・浴室を暖める。
- 3.お湯の温度は41℃以下にする。
- 4.入浴前後は十分な水分補給をする。
- 5.入浴前にかけ湯をする。
- 6.一言かけてからお風呂に入る。家族は頻りに声をかける。
- 7.心臓への負担をかけないため半身浴をする。
- 8.浴槽からはゆっくりとあがる。



▲キャンペーンでは血圧測定などの健康チェックを実施。



実地調査は鶴岡と酒田の消防署といっしょに行なったそうですよ。

お助け☆ ぶじも特派員

リーフレット提供場所 庄内保健所 保健企画課 健康企画・調整担当 TEL. 0235-66-4736 庄内保健所のホームページにも掲載しています。

敬天愛人(庄内日報発行)

【平成 24 年 2 月号】

医心伝診

—心の医療で診立てを伝える



松田 徹 (庄内保健所長)

図に事故を起こさないための8つのポイント(温度差をなくす、家庭内の声かけ、ぬるめのお湯で半身浴など)を示しています。この中で浴槽の適正温度(41℃以下)から「41℃(よい)ふるジエクト」と名づけて、皆さんに知ってもらおう運動をしています。6番目の「声かけ」はとでも重要で、入浴中の家族への声かけで助かった方もたくさんいらっしやいます。呼吸も心臓も止まっていた方が応急手当を実施して助かった事例もありますので、早期発見・早期対処でまさに天と地ほどの差があります。

これらの事故を起こす原因は、冬期の急激な温度変化による血圧変動が要因です。寒い所で服を脱いだ時や、入浴直後は血圧が上昇し脳出血が起こり易くなります。入浴して少したつと体が温まり血管が広がることで血圧が下がります。さらに脱水も加わり、血液がドロドロ口になりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。この入浴事故は寒い地方に多いのですが、北海道は住宅環境が整っており家全体が暖かいため入浴事故が少ない傾向にあります。

私たちが日本人は無類の風呂好きです。しかし、冬の入浴には危険があります。庄内保健所では3年前から消防署と協力して、入浴事故の調査をしています。平成22年11月から1年間の庄内での入浴事故件数は250件で、そのうち死亡者は72人でした。特徴は、寒い日に高齢者が自宅で亡くなる傾向が多く、入浴事故死は同時期の交通事故による死亡者15名の何と48倍になります。

寒い日の入浴にご用心 41℃(よい)ふるジエクトって？

保健所だけでなく、市町や消防署、メディア等を通じて入浴事故を知っていただく努力はしていますが、まだまだ不十分です。皆様の家庭や町内の会合などの会話の中に入浴事故を取り上げて、地域全体で防いでいただければ幸いです。なお、インターネット上のYouTubeで「寒い日の入浴」で検索すると保健所の職員や消防隊員、私などが事故の実態や予防法を説明していますのでご覧ください。なお実態調査の詳しい結果は保健所のホームページにも掲載しています。

(協力・鶴岡地区医師会)

快湯おふろ 8つのポイント

1. 浴槽の温度は、41℃以下にする。
2. 入浴前後、十分な水分補給をする。
3. 入浴前にかけ湯をする。
4. 浴槽からはゆっくりとあがる。
5. 体調が悪い時、お酒を飲んだ後、血圧降下剤などの薬を服用した後はお風呂に入らない。
6. 脱衣所・浴室を暖める。
7. 心臓への負担をかけないため半身浴をする。
8. 浴槽からはゆっくりとあがる。

知 入浴死は交通事故の5倍
安全な住環境の整備を!

庄 内保健所が先に公表した統計によると、2009年11月～12年10月の3か年に庄内地方で発生した入浴事故は700件で、死者は174人。同期間の管内の交通事故死者37人の4.7倍に上る。

死 者の内訳は、約9割の162人が65歳以上の高齢者、発生件数全体で見ると、「持病あり」が72.3%だが、「持病なし」でも27人が死亡しており、油断禁物だ。場所別では「自宅」が64.0%、時期別では12～3月で48.3%と、冬季に集中していた。事故原因では転倒やのぼせ、温度差による血圧の急変が多かった。

庄内保健所が入浴事故防止に向けて制作した啓発ポスターに写っている。

保 健康では入浴事故防止に向け、血圧が上昇し過ぎないように、「お湯は41度以下」など入浴方法とともに、住環境の改善として▽脱衣所①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

①浴槽と床を滑りにくくする②手すり③二重サッシ④暖房機⑤呼び出しボタン⑥浴室内の固定いす⑦の設置などを呼び掛けている。特に浴室と他の部屋などとの「温度差」をなくするのが肝要のようだ。

県 庄内総合支庁では、県エネルギー戦略「庄内総合支庁エネルギー戦略」を策定する。その中の省エネ住宅「庄内の家」モデルでは、出羽商工会が打ち出した地域産材活用や自然再生エネルギー活用など6項目に、独自に「あんぜんお風呂」を加えた7項目として、省エネで快適、安全な住宅の普及を図っていく方針だ。

都道府県だより 2013年1月

Yamagata

山形県

入浴死・入浴事故を防ぐ施策「庄内41℃ふろプロジェクト」を広める!

山形県庄内保健所では、県民が自宅で安全に入浴するための方法を啓発しています。これは、2年間にわたり消防署の協力を得て、独自に入浴事故の実態調査を行った結果、入浴が原因で亡くなられた方が、交通事故による方よりも4倍以上多いことが分かったためです。また、この調査では、「高齢者に多い」、「自宅での事故発生は死亡につながりやすい」、「冬季間、特に最低気温4度未満の日に事故発生率が高い」などの特徴が明らかになりました。

主な原因は、急激な血圧変動による心疾患や脳血管疾患の発症と、長湯による脱水が考えられます。そこで、浴槽のお湯の温度を41℃以下にすること、脱衣所と浴室を暖めることを重点的に周知しています。また、長湯を防ぐことや発症時の早期発見のため、周囲からの定期的な声掛けも併せて啓発しています。

当所の取組として、リーフレットやポスターの作成・配布、全国初のポータルサイト「入浴死・入浴事故を防ぐナビ」の開設、動画投稿サイトYouTubeでの「よいふる動画」シリーズの公開、各種イベントでの啓発、高

齢者への出前講座、マスコミや市町村広報誌でのPRなど、積極的に情報提供を行っています。併せて住環境の改善を重点課題と捉え、管内関係団体と情報を共有しながら啓発に努めています。

また、実態調査の貴重なデータは、ポータルサイトから閲覧できるようにしているほか、保健医療関係の学会などの機会を捉え、県外の方々にもお知らせしています。

今後とも安全な入浴方法の普及を図っていきたくと考えています。

お問合せ

山形県庄内総合支庁(庄内保健所)保健企画課
TEL 0235-66-4736

入浴死・入浴事故を防ぐナビ:「4126navi」で検索
<http://www.pref.yamagata.jp/ou/sogoshicho/shonai/337021/4126navi.html>

YouTube「よいふる動画」:「入浴事故予防動画」で検索
<http://www.youtube.com/user/yamagatashohoken>



当地域で有名な羽黒山山伏が登場する啓発用ポスター