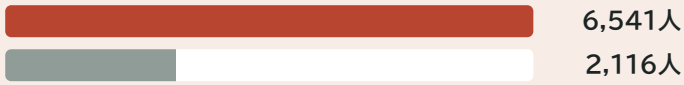
冬のお風呂は、ヒートショックに注意

暖かい部屋から寒い脱衣所に行き、熱いお湯につかると、血圧が急に上がったり下がったりして、浴槽の中で意識を失い、溺れることがあります。

約3倍
65歳以上の人の死亡（2023年）

2023年に浴槽で溺れて亡くなった65歳以上の人は、交通事故で亡くなった65歳以上の人の約3倍でした。11月～4月、とくに12月・1月に多くなります。



入浴の6つの対策　家族みんなで

1 入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく
暖房器具を使います。暖房がなければ、シャワーでお湯をためる、ふたを外して湯気を立てるなどで、寒暖差を小さくします。

2 お湯は41度以下、つかるのは10分までを目安に
温度計やタイマーで確かめます。足先から肩へ、かけ湯をしてから入ります。

3 浴槽から、急に立ち上がらない
急に立つと、脳に行く血液が減って意識を失うことがあります。手すりや浴槽のへりを使って、ゆっくり立ちます。

4 食後すぐ・飲酒後・薬を飲んだあとは入らない
お酒を飲んだら、アルコールが抜けるまで入浴しません。体調が悪いときも避けます。

5 入る前に、同居する家族にひと声かける
何かあったときに、早く見つけてもらうためです。

6 家族は、入浴中の高齢の人に気を配る
「時間が長い」「音がしない」など、おかしいと感じたら、ためらわずに声をかけます。

浴室で倒れている人を見つけたら

1. 浴槽の栓を抜き、大声で助けを呼ぶ
2. 浴槽から出せるなら出す。出せなければ、ふたに上半身を乗せて沈まないようにする
3. すぐに119番通報する
4. 肩をたたいて声をかけ、反応と呼吸を確かめる
5. 呼吸がなければ、救急車が着くまで胸骨圧迫を続ける

今夜やってみよう　今夜は、お風呂に入る前に、家族にひと声かけてみてください。離れて暮らす高齢の家族がいる人は、脱衣所が寒くないか、電話で聞いてみましょう。

印刷・配布は自由です。内容と社名は変えずにお使いください。この資料は一般的な健康の情報です。体調が気になる人は、医療機関に相談してください。

出典：消費者庁「コラムVol.12 高齢者の事故 ―冬の入浴中の溺水や食物での窒息に注意―」（2024年12月19日）／政府広報オンライン「交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」（2025年11月）

津山産業医事務所株式会社　tsuyama-sangyoi-office.com

くわしい解説
（産業医のコラム）