

入浴事故が多いことをご存じですか？

家の中の温度差が危ない!! 庄内で交通事故の4倍の方が亡くなっています!

ヒートショック事故防止啓発のためのセミナーを11月29日、鶴岡市馬場町の東北公益文科大学大学院大ホールで開催し、大勢の方に参加いただきました。今回はセミナーの様子をお伝えします。



ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から廊下やトイレ、脱衣所などの寒い場所へ移動した際、血圧や脈拍が上昇または下降して、心臓や血管に大きな影響を及ぼします。それが原因で脳出血や心筋梗塞（こうそく）など、深刻な疾患につながる場合もあり、特に冬場の浴室やトイレで起こりやすいといわれています。

安全 8つの お風呂ポイント

- 1 体調が悪い時、お酒を飲んだ後、食後などは入浴を控えましょう。
- 2 脱衣所には暖房機を置き、浴槽のふたを開け、シャワーであらかじめあたためましょう。
- 3 お湯の温度は41℃以下。
- 4 入浴前後は、十分な水分補給を。
- 5 入浴前にはかけ湯をする。
- 6 入浴前にひと言声かけ。入浴中には家族が声かけ。
- 7 浴槽のふたを目の前に置き半身浴。
- 8 お湯から上がる時はゆっくりと。



庄内健康にいい家つくる会

「庄内健康にいい家つくる会」は健康にやさしく、省エネで住まい手が快適に生活できる高性能住宅づくりを目的に、鶴岡の工務店が中心になり平成14年に設立、現在20社で活動中。会員の建築技術、技能向上のための勉強会やその知識や経験を広く告知するためのセミナーなどを開催しています。

庄内健康にいい家つくる会会長
(有)トータルハウジング夢空間
代表取締役社長 佐藤 渉



安心・安全入浴術

山形県庄内保健所 所長 松田 徹さん



家庭内で起こる不慮の事故は、溺死が最も多く、窒息、転倒・転落、火災と続きます。入浴事故で亡くなった人は221人（庄内保健所管内、2009年11月～13年4月）で、交通事故死の4・7倍です。特に65歳以上のお年寄りが、寒い日に自宅で亡くなっています。

大きな原因の一つが「家の中の温度差」です。冬になると居間は暖房により暖まります。ところが脱衣所、浴室、廊下、台所は5度程度の寒さ。このようなお宅は多いのではないのでしょうか。

特に入浴時はリスクが高まります。寒い脱衣所で服を脱ぐと血圧が30～50mmHg上昇し、入浴後には入浴を控えるなど一人一人が気を付けることはもちろんです。住まい全体で温度差の少ない、安心、安全な住環境を整えるためには、暖房設備を適切に配置し、ドア周りや窓枠に目張りしてすきま風を防ぐなど、ちょっとした工夫で効果は上がります。新築やリフォームを考えると、気密性、断熱性を重視した高性能住宅が理想的です。冬の寒さが厳しい北海道で、家庭内の死亡事故が少ないのは、住宅性能に対する拘りがまったく違うからです。高齢者になった時の自分の姿、家族の暮らしを見据え、拘りを持った家づくりをお勧めします。

人の寿命は年々延びています。せっかく長生きするのなら、人の世話にならずに暮らせる時間を示す「健康寿命」も延ばしたいですね。温度差のない住まいで過ごし、適度な運動を継続することで必ず実現できると思います。それは認知症の予防にも役立ちます。

個室型特養施設から住まいを考える

鶴岡市高齢者福祉センター
おおよま施設長

本間 友也さん



特別養護老人ホームは、自宅での自立した生活が難しくなった高齢者の日常生活と介護の場となります。その中でも個室型（ユニット型）特養は、少人数のグループで過ごし、個別のケアを提供する施設です。

ユニットケアの主な特徴は①個室がある②10人以下の少人数のグループで暮らす③各自の生活リズムに合わせた個別ケアを提供する④個室が自宅で、施設やユニットが地域コミュニティのよう

な感覚で、入居者が自宅にいた時に近い暮らしができることを目指しています。高齢者介護の施設では、安全に快適に活動するための設備や環境づくりが重要です。手すりは、一般住宅でも設置しますが、立ち上がったたり歩いたりする時の支えとして、位置や形が合っているかがポイント。家具も高さによって、手すりのように活用でき、動きやすさが自立や活動意欲の向上につながります。

活動的な気分にするような照明や、四季や天気の変化を感じられる窓があるのも大切です。居室や浴室、脱衣室、廊下などの温度差を無くし、湿度も調整するためには、断熱性や気密性などの施設の性能が重要になります。生活に癒しや潤いを感じられ、住みたいと思えることが「いい家」の条件です。