



### (3) 入浴事故

冬場は体が冷え切っていますので、熱めのお湯に入ると、血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳出血を招く恐れがあります。そのため、次の7点を心掛けましょう。

#### ワンポイントアドバイス



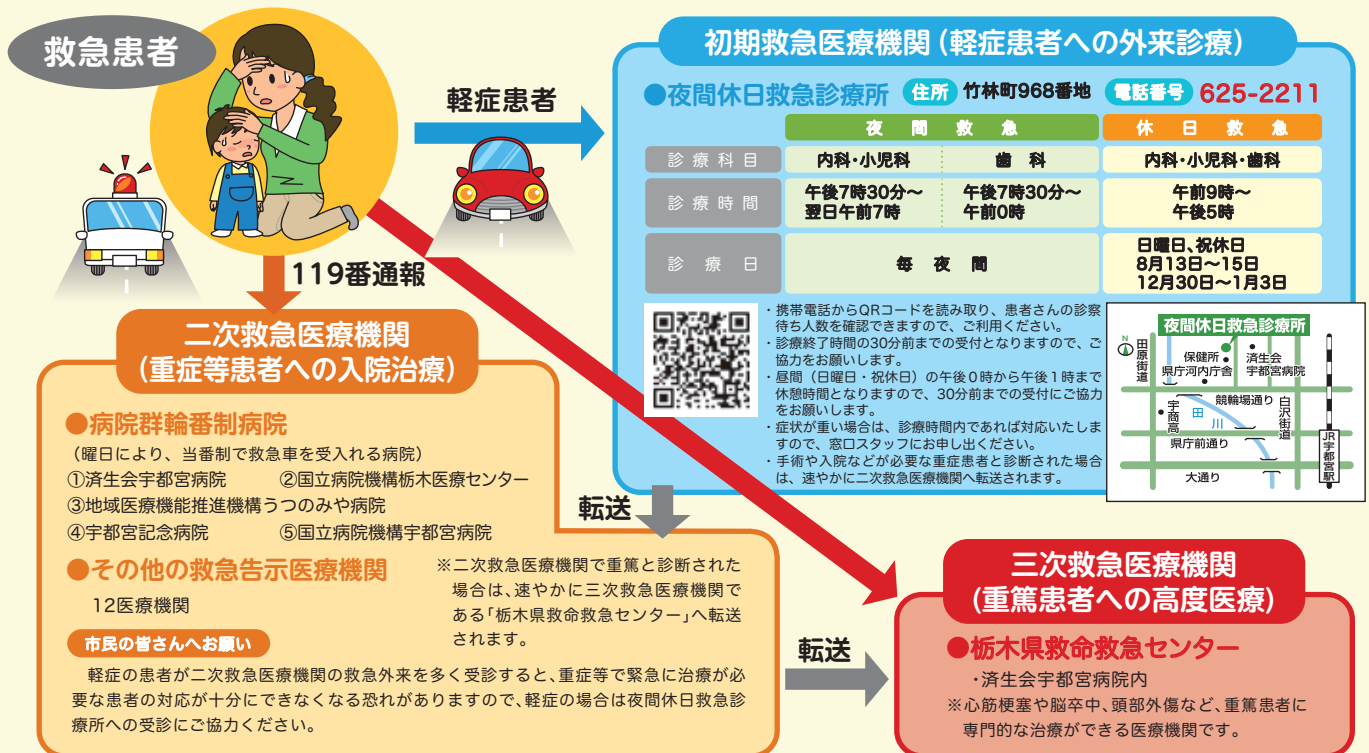
#### 入浴事故予防の注意点

- ①入浴時の温度差を少なくするため、あらかじめ脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ②一番風呂を避け、肩までどっぷり浸かるよりも、半身浴がよいでしょう。
- ③入浴はぬるめの温度(39~41度)で、10分以内にしましょう。
- ④一日の中で体温が上昇し、血圧が安定する午後4時から午後7時ごろまでに、なるべく入浴するようにしましょう。
- ⑤飲酒後の入浴はなるべく避けましょう。
- ⑥入浴後は水分を補給しましょう。
- ⑦入浴するときは、家の人に声を掛けるようにしましょう。

## 6. 救急医療の仕組み

救急医療機関は、軽症患者(初期救急)、入院治療を必要とする重症等患者(二次救急)、命に関わる重篤患者(三次救急)の三段階に分けられていますので、症状に合わせて、適正な利用をしましょう。また、緊急性があり症状が重い場合は、救急車を利用しましょう。

(重篤患者の場合、救急車と併せてドクターカー※1が出勤することがあります。)



※1 重篤患者に対し、いち早く高度医療を提供するため、医師などが乗車して現場に出勤する緊急車両。