

しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会
広報部会事務局
会長 市川 誠
南流山 8-6-1-1-705
TEL 7140-7152

お風呂を安全に

暑い季節が過ぎ、また、お風呂が楽しみな季節を巡ってきます。しかし、寒い季節は浴室での事故も増えます。本号では、まず、この事故について解説します。



お風呂での事故と防止対策

浴室の事故には主に次の2つのものがあります。

- A 洗い場で滑って転倒して打撲や骨折
- B 浴槽内で意識を失ったり、浴槽内で滑ってバランスを崩して溺れてしまう

A の場合、洗い場の床の仕上げが滑りやすかったり、セッケン液の床への付着、あるいは出入り口の段差でつまづいたり、洗い場に敷いたスノコが動いてというものが原因としてあります。また、お酒やお薬を飲んだ後、あるいは持病で足元がふらついてというものもあります。

これより、A の事故の予防策として次のものがあげられます。

- ・ 洗い場の床の仕上げが滑りやすい場合、滑り止めマットを敷くなどして対策する。
- ・ 洗い場と出入り口の部分の段差を改善する。
- ・ 洗い場でセッケンを使ったらすぐ、洗い流すようにする。
- ・ 洗い場にスノコを敷く場合、隙間がないように敷き詰める。
- ・ お酒やお薬を飲んだ後は入浴しない。(B でも)
- ・ 持病などで足元がふらつく場合は手摺を取り付ける。(B でも)

B の場合は溺水死にもつながる事故で、(財)東京救急協会の調査^{*1}によると 7 割以上の事故が浴槽内で起き、50 才代から増え始めて 70 歳以上で特に多く発生しているといわれます。

浴槽内で滑ってバランスを崩すのを防ぐには、次のものがあります。

- ・ 浴槽の底を滑らないように工夫する(浴槽用滑り止めマットを敷くなど)
- ・ 浴槽をまたぐ際にバランスをくずさないように手摺を設ける

浴槽内で意識を失ってしまう原因として高血圧症、心臓や肺の慢性疾患があげられます。また、統計上、直接の死因が原因となり、浴室の事故として集計されませんが、入浴中に急死される方の 4 分の 3 が循環器疾患、脳血栓障害といわれます^{*2}。これは「ヒートショック」という急激な温度変化が身体に与える影響(温度の低い脱衣室から浴槽の熱い湯に入って、血圧が急激に上昇したり、脈拍が早くなったりするもの)も誘発要因とされます。ヒートショックは上記の慢性疾患のある人や高齢者には体への大きな負担となります。また、入浴後に急に血圧が低下することもトラブルの原因となります。

浴槽内で意識を失う事故の防止対策として次のものがあります。熱いお風呂に肩までどっぷり浸かることが好きな方には、その習慣を変えることはなかなか難しいかもしれませんが、元気なことが周りの方たちの幸せです。参考としてください。

- ・ 脱衣室、浴室内の室内を入浴する前に寒くない状態にする
- ・ 熱い湯(42℃くらい)に入るのは止め、38～40℃くらいのお湯にする(水温計のチェックが有効)
- ・ みぞおちから下だけをお湯につかる半身浴にする。肩までお湯につかる全身浴は肺や心臓の負担が増えることから、これを防ぐことができる。また、異常が発生した時、溺水死となることを低減できる。入浴時間は 20 分以内を目処とし、浴室が寒くならないように時々、シャワーやお湯を流すことで室温を保つ。
- ・ 家族に一声をかけてから入浴する(異常への対処が素早くできる)
- ・ 入浴の前後に水分の補給をする(入浴中にかく汗で血液の粘性があがり、トラブルの原因となることを防止できる)

【参考】

*1: (財)東京救急協会 入浴事故防止対策調査研究委員会 平成 11 年 10 月～12 年 3 月の調査

*2: 東京消防庁 「災害と防災環境からみた高齢者の実態 (平成 12 年) 報告書」

高齢者の浴室事故防止マニュアル(東京都生活文化局「平成 11、12 年度高齢者危害危険情報分析調査」

財団法人長寿科学振興財団

健康長寿ネットのホームページ

脳卒中予防十か条

脳卒中は脳梗塞、脳出血、くも膜下出血の総称で表1のものがあります。脳の血管が詰まったり、破れたりすると、その先の脳の細胞に栄養が届かなくなり、細胞が死んでしまい、死亡原因となったり、回復後も後遺症となったりします。この脳血管疾患の患者数は厚生労働省の「平成11年患者調査の概況」によれば約147万人といわれ、人口動態統計（平成12年）によれば年間約13万人の方が亡くなっています。

脳卒中は表2のような症状が突然起こりますので、このような症状が出たら、かかりつけ医や119番へ連絡してすぐに医師の診断を受けましょう。

平成9年から脳卒中の予防と患者・家族の支援を目的に活動を開始した日本脳卒中協会は、表3の「脳卒中予防十か条」を作成しています。参考として下さい。

表1 脳卒中の分類

分類	概要	割合
脳梗塞	脳を養う血管が詰まるタイプ	60%
脳出血	脳の中の細い血管が破れて出血	30%
くも膜下出血	脳をおおっているくも膜と軟膜のあいだにある動脈瘤が破れ、膜と膜の間にあふれた血液が脳全体を圧迫	10%

表2 脳卒中の症状（参考：（社）日本脳卒中協会）

1 片方の手足・顔半分の麻痺・しびれが起こる（手足のみ、顔のみの場合もある）
2 ロレツが回らない、言葉が出ない、他人の言うことが理解できない
3 力はあるのに、立てない、歩けない、フラフラする
4 片方の目が見えない、物が二つに見える、視野の半分が欠ける
5 経験したことのない激しい頭痛がする

表3 「脳卒中予防十か条」（日本脳卒中協会）

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

【参考】

社団法人日本脳卒中協会のホームページ
 日本脳卒中学会のホームページ
 ・「脳卒中治療ガイドライン2004」が公開
 「脳卒中ホームページへようこそ」（厚生労働省）

口の中の健康

食事をする時によく噛むことは、口腔内を清浄にし、消化を促進し、脳の活性化を図るなどの効果があるといわれます。虫歯や歯周病などで自分の歯の代わりに義歯を使われている方もいらっしゃると思います。しかし、義歯は使っているうちに口の中の変化などによって合わなくなり、「痛い」、「咬めない」という状態となり、食事や日常生活に影響することがあります。

“80歳になっても20本以上自分の歯を保とう”という「8020（ハチマルニイマル）運動」が、平成元年に厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会の提唱で始まりました。現在、財団法人8020推進財団によってこの活動が行われています。表3のチェックで1～2項目にあてはまれば歯周病の可能性があり、3～5項目なら初期あるいは中期歯周炎以上に歯周病が進行している恐れがあるといわれます。

歯医者での定期的な義歯のチェック、あるいは表3のチェックなどで口の中から健康にしましょう。

表3 あなたの歯周病度チェック（8020推進財団）

<input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤くはれた部分がある。
<input type="checkbox"/> 口臭がなんとなく気になる。
<input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきたみたい。
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
<input type="checkbox"/> 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
<input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、オムスビ形になっている部分がある。
<input type="checkbox"/> とくどき、歯が浮いたような感じがする。
<input type="checkbox"/> 指でさわってみて、すこしグラつく葉がある。
<input type="checkbox"/> 歯ぐきからウミが出たことがある。

【参考】

8020 推進財団 (<http://www.8020zaidan.or.jp/>)

平成19年度南流山地区社協役員

平成19年は役員改選の年にあたり、下記が南流山地区社会福祉協議会の役員となりました。

平成19年度 南流山地区社協 理事・監事

会 長	市川 誠
副会長	宮田静子、阿部正夫、漆畑靖男
書 記	育野悠紀、木我芳枝、小沢裕子
会 計	片山靖起子、岡田クラ子
理 事	飯泉修司、高野耕一、松原茂、大塚真澄、荒井公子、塩谷節子、生田目市太郎、多田明江、弓削美佐子
監 事	中島美江、網野好幸