

安全入浴マニュアル

POINT 1 入浴する前に…

- 体調が悪いときには入浴を控える
- 飲酒・食事前に入浴する
- 家族に声をかけてから入る
(家族はときどき声をかけ、様子を見る)
- 虚血性心疾患、脳梗塞、高血圧、糖尿病、パーキンソン病などのある人は特に注意(半身浴が望ましい)



POINT 2 温度差の少ない入浴を

- 湯温は低めに(41℃以下) ■ 長湯を避ける
- 浴槽につかる前にかけ湯をして体を慣らす
- 浴槽では首までつからず胸のあたりまで
- 浴槽からはゆっくりと出る(立ちくらみに注意)
- 湯温と浴室温との差を少なくするため、浴室を暖める(25℃±2℃に設定。とくに寒い時期は要注意)



浴室を暖めるために

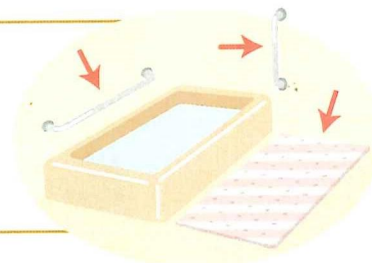
- ① 浴槽の湯またはシャワー湯を床面にまく
- ② シャワーで給湯する
(しぶきを飛ばして浴室内の空気を暖める)
- ③ 風呂のふたを開けたままで給湯・湯沸かす
(浴室温度を上げると同時に湯温を下げる)
- ④ 二番湯入浴をする



脱衣室と浴室を同時に暖める温風暖房や、湿気を取り除く浴室暖房乾燥機、脱衣室用壁掛けヒーターなどの暖房設備も活用しましょう。

POINT 3 浴室内を安全に

- 手すり、床面滑り止めで転倒防止 ■ 浴槽を浅めにする



POINT 4 入浴事故を見つけたら

- すぐに浴槽の栓を抜く ■ 119番に通報
- 患者を浴槽の外に出す
- 意識を確認⇒なければ呼吸を確認
⇒なければ心肺蘇生
(気道確保、胸骨圧迫30回⇒人工呼吸2回をくり返す)



救急車到着までの時間は全国平均で5~10分。心肺停止から4分以内に脳に障害が起こります。まず応急処置を。

