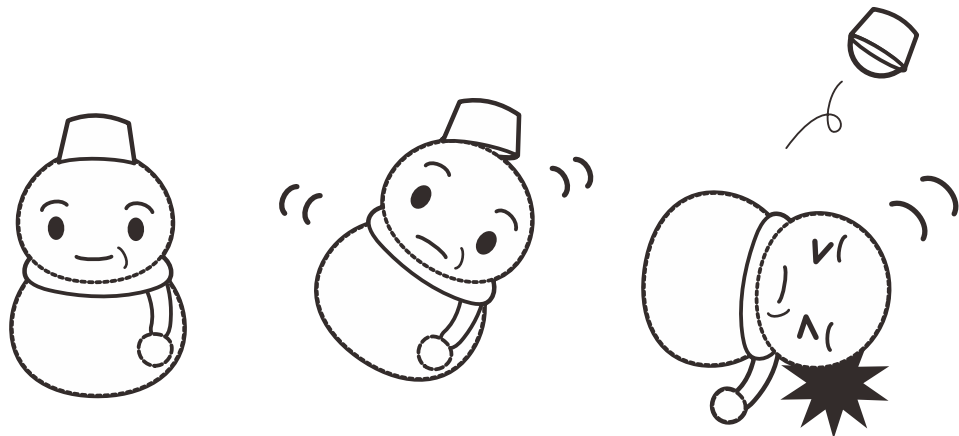


# シニアの冬の事故



気をつけよう



## 冬に気をつけたいシニアに多い事故



日常生活には多くの危険が潜んでいます。高齢になると、ちょっとした不注意が大きなケガにつながることもあります。冬の生活でシニアが特に気をつけたい事故には、下記のような例があります。

### 浴室での事故



●急激な温度差による  
血圧の変動、転倒、沈溺

### 暖房用品による事故



●火災 ●低温やけど

●締め切った室内での  
一酸化炭素中毒

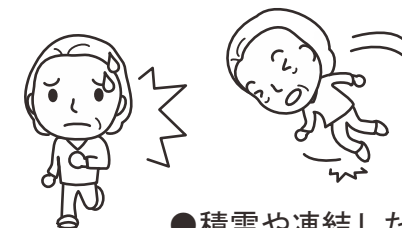
### 食事中の事故



●餅などによる窒息

### 屋外での事故

●気温が低い時の  
運動中の事故



●積雪や凍結した  
路面での転倒

## 宣言

明るい  
笑顔

すぐ  
返事

伝える  
元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

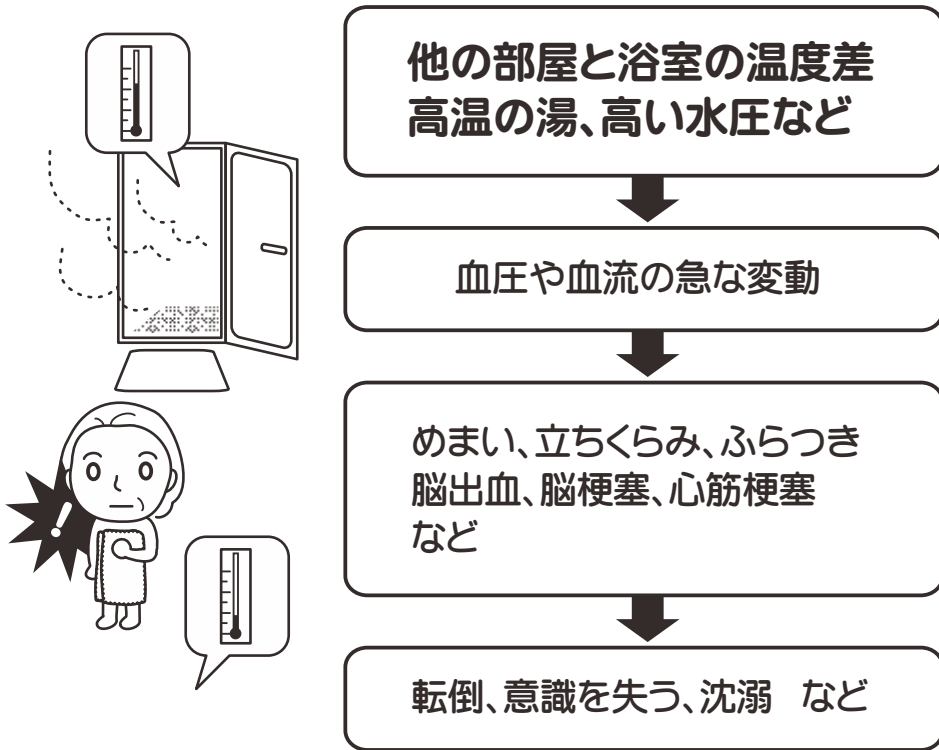
かちどき薬品グループ



# 浴室での事故

急激な温度差による  
血圧の変動、転倒、沈溺

シニアにとって浴室は滑って転倒しやすく、季節を問わず危険が多い所です。冬の入浴では、急激な温度差によって血圧や血流が急変することがあり、命に関わる事故が急増するため十分な注意が必要です。



## 冷えた体を温めたい…けれど長湯は危険です

- ▲長時間の入浴は心臓に負担をかける  
(特に41℃以上での長湯は、発汗によって血液中の水分が不足し、血栓が出来やすくなる)
- ▲長い時間お湯につかった後、急に立ち上がると頭部の血流不足になり、立ちくらみが起こりやすい

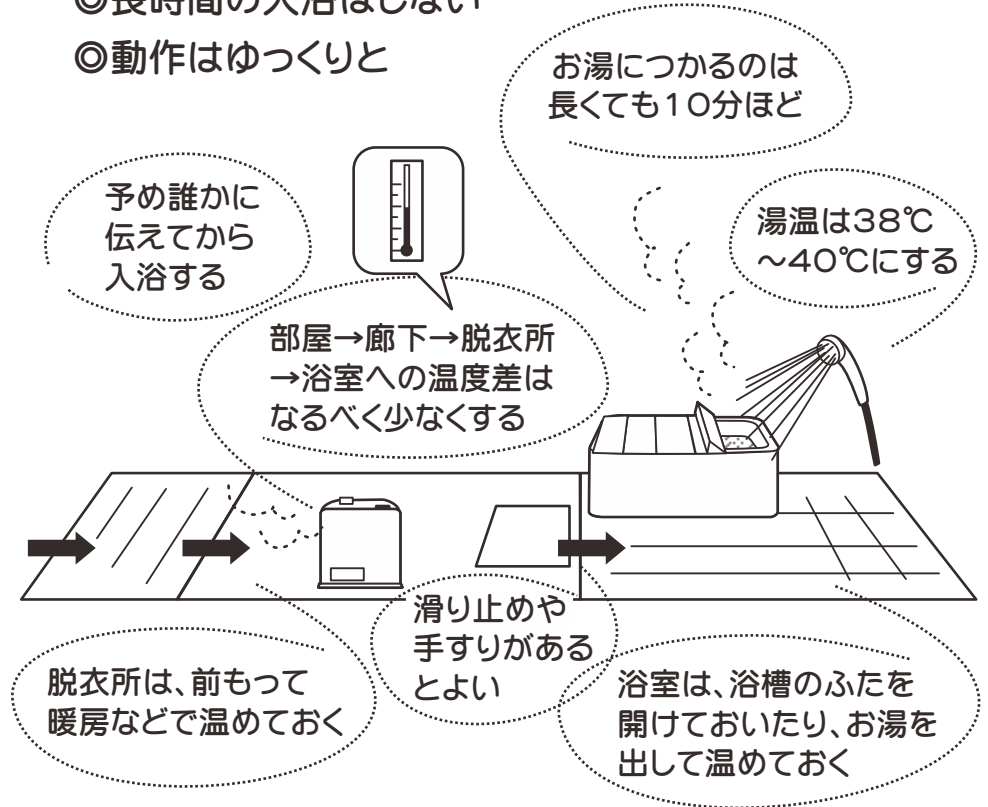
浴室での事故を

## 防ぐには



浴室には手すりをつけるなど、安全に配慮しましょう

- ◎各部屋の温度差を少なくする
- ◎お湯の温度は低めにする
- ◎長時間の入浴はしない
- ◎動作はゆっくりと



この他に注意したいこと

- ◎入浴前と入浴後に水分を補給する
- ◎飲酒した後にすぐ入らない
- ◎早朝や深夜には入らない

コップ1杯程度の水を忘れずに飲みましょう



# 暖房用品による事故

火災、室内での中毒、低温やけど

冬は暖房用品の誤った使用による火災や一酸化炭素中毒、やけどなどの事故が多くなります。使い慣れている物も、ちょっとした油断から大きな事故につながります。

## この暖房用品で…こんな事故が起こっています

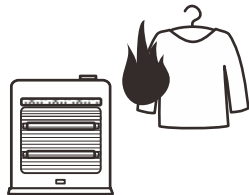
### 石油ストーブ

- ▲近づきすぎて、着ている服に火がついた
- ▲火がついたまま給油したら引火した
- ▲マッチで点火したら火が燃え上がった
- ▲換気をしないで使い続けたら、不完全燃焼して一酸化炭素中毒になった



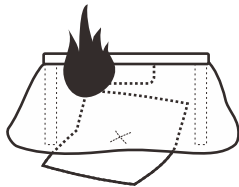
### 電気ストーブ

- ▲つけたまま眠ってしまい、布団や服に火がついた



### 電気こたつ

- ▲中に入った座布団が熱源に触れて火がついた



### 湯たんぽ、カイロ ホットカーペット

- ▲同じ所にあてていたら低温やけどをした



暖房用品での事故を

## 防ぐには

それぞれの正しい使用方法を守ることが大切です

火災を防ぐ

- ◎近づきすぎない
- ◎目の届く所で使用する
- ◎就寝時や外出時はスイッチを切る

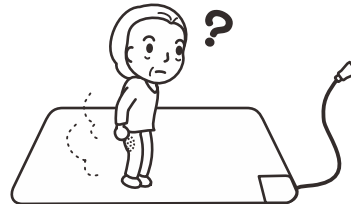


毛足が長い衣服は着火しやすいため注意!

いつの間にか眠ってしまうと危険!  
タイマーなどで電源が切れるようにする

低温やけどを防ぐ

- ◎長時間同じ部位に使わない
- ◎熱いと感じたら使用を中止する



高齢になると皮膚が薄くなり、熱さを感じていなくても皮膚の深くにダメージを受けやすい

低温やけどは治るのに時間がかかり、重症化しやすいので注意が必要!

一酸化炭素中毒を防ぐ

- ◎こまめに換気をする
- ◎就寝時や外出時はスイッチを切る

一酸化炭素中毒の初期症状は、頭痛、吐き気、めまい、倦怠感、悪心などですが、進行すると呼吸数や脈拍数が増加し、体が動かなくなります。その後、呼吸や心機能が低下して意識がなくなり、死に至ることがあり大変危険です。



ストーブやファンヒーター、ガス瞬間湯沸かし器、ガスコンロなどを使う時は必ず換気をする

最低1時間に1~2回、5分間ほど窓を開ける

空気が流れるよう、窓を2箇所開けるか、窓を1箇所開けて換気扇をつける

# 食事中の事故

## 餅などを喉に詰まらせる

冬は、餅などを喉に詰まらせてしまう事故が多く発生します。気管がふさがって呼吸が苦しくなり、窒息に至る恐れもあるため注意が必要です。また、気管の中に残っているとその細菌が肺に入って数日後に肺炎を起こすこともあります。

## シニアは「喉に詰まらせやすい」と心得ましょう

### 加齢による体の変化

- ▲噛む力や飲み込む力が弱くなっているため食べ物が気管に入りやすい
- ▲反射が鈍く、反応が弱くなり、症状が現れにくい  
ため、喉に詰まった時に気づくのが遅い

餅の他、みかんや蒟蒻ゼリーなども喉に詰まりやすいので注意



喉に詰まる事故を

## 防ぐには .....

- ◎食べやすい大きさに小さく切る
- ◎よく噛んでゆっくり食べる
- ◎慌てて飲み込まない
- ◎“ながら食べ”はしない
- ◎水分も一緒に摂る
- ◎近くにいる人を見守り、異常に気づく

油断は禁物！  
落ち着いて食事を  
楽しみましょう

喉に詰まっても変化がなく、しばらくしてから突然うなだれてしまうこともあるので、高齢の方は特に注意深く見守る

咳をしても異物が出なかつたり息苦しい様子が見られたら、すぐに救急車を呼ぶ



# 屋外での事故

冬の運動中の体調変化  
凍結した路面での転倒

健康のためにジョギングをする人も多く見られますが、寒い季節に無理な運動を行うと、心臓や血管などに大きな負担がかかり、心筋梗塞などを引き起こす恐れもあります。また、積雪や凍結した路面で転倒する事故も多発しています。

## 冬の運動や外出で、無理や油断は禁物です

### 気温が低い時の事故の原因

- ▲他の季節と違い、冬は外気温が低いので筋肉や体全体が温まるまで時間がかかる
- ▲寒さで血管が収縮し、血圧が上昇する
- ▲加齢に伴って体の機能が衰え、つるつるした路面などで転倒しやすい



屋外での事故を

## 防ぐには .....

しっかり防寒対策を  
して出掛けましょう

運動時の体調  
の変化を防ぐ

- ◎まず少しずつ体を慣らしてから
- ◎頑張りすぎず、楽しむ程度に



準備運動をして  
出掛ける



記録を伸ばそうとしたり、  
人と競争したりしない

生活習慣病や疾患のある方は、  
運動前に専門の医師に相談しましょう。

凍結路面での  
転倒を防ぐ

- ◎路面の状態に合った靴を履く
- ◎歩幅は小さく、ゆっくりと歩く
- ◎指の付け根あたりで着地する