

日に日に寒さが厳しくなるこの時期、高齢者による入浴中の溺水事故や、餅を食べた際の窒息事故に注意しましょう。

家の中でも冷え込みや温度差が生じやすい11月～3月は、入浴中の事故が起こりやすい季節です。高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動が起こると、意識を失うことがあり、これが溺水事故につながると考えられています。持病がない・前兆がない場合でも発生する恐れがあります。

入浴中の事故を防ぐために、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておき、寒暖差を少なくしておきましょう。お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にし、浴槽から出るときはゆっくりと立ち上がるようにしましょう。また、食後すぐや、飲酒后、睡眠薬などを服用後は危険なので入浴は控えましょう。入浴する前に同居者にひと声かけておく事も大切です。「時間が長い」「全く音がしない」など何か異常を感じたらためらわずに声をかけるようにしましょう。

年末年始は餅による窒息事故が多発します。普段あまり餅を食べないという高齢者でも時節の料理ということで久しぶりに食べる場合が多く、注意が必要です。特に高齢者は歯の機能が衰え、口の中でかみくだいて小さくすることが難しく、唾液の分泌量も減っているため、スムーズに飲み込むことが難しくなります。喉に詰まったときに、せきなどで押し返す力も弱くなるため、高齢になるほど窒息事故のリスクが高くなります。

窒息事故を防ぐために、餅を食べる際は、小さく切って、少量ずつゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておくことも有効です。高齢者本人が気をつけるとともに、周りの人も食事の様子を注意して見守りましょう。