



入浴中の事故に注意！

問保健センター ☎ 52-4999

入浴は、身体を清潔に保つだけでなくリラックス効果も期待されます。一方、入浴する際の身体状況や環境によっては重大な事故につながる危険性があります。入浴中の事故死は冬場に多く、12月～2月にかけて全体の約5割が発生しています。また、家庭の浴槽での溺死者の内、約9割が高齢者であり、特に注意が必要です。

■入浴する際の注意

①入浴前に脱衣所や浴室を暖める

温度の急激な変化により血圧が上下に大きく変動することで失神し、浴槽内でおぼれるケースがあります。入浴前には浴室や脱衣所を暖めましょう。湯を浴槽に入れるときシャワーから給湯すると、シャワーの蒸気で浴室の温度が上がります。

②湯温は41度以下、

湯につかる時間は10分までを目安に

のぼせてぼうっとするなどの意識障害が起こると、やがて体温は湯の温度まで上昇し熱中症になる可能性もあります。

③浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると体にかかっていた水圧が無くなり、脳は貧血状態となって一過性の意識障害を起こして浴槽内で溺れる危険があります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

④アルコールが抜けるまで、

また、食後すぐの入浴は控える

入浴中の事故予防のために、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。また高齢者は食後低血圧によって失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。

⑤入浴する前に同居者に一声かけ、見回ってもらう

入浴中に体調の悪化があった場合は、早期に対応することが重要です。同居者がいる場合は入浴前に一声かけ、同居者は高齢者が入浴した際はこまめに様子を見に行きましょう。

■浴槽でぐったりしている人を

発見した場合の対処法

- ・浴槽の栓を抜く。助けを呼び、救急車を要請する。
- ・入浴者を浴槽内から出せるようであれば救出する。（出せないようであれば、蓋に上半身を乗せるなど沈まないようにする。）

〈消費者庁ホームページ参考〉

- 作り方**
- ① 生椎茸は薄切りにし、えのき茸は根元を切って長さを半分に切りほぐす。しめじはほぐし、大きいものは適当に切って混ぜる。
 - ② 豚肉を2枚広げて脂身とおしを内側にし、軽く塩こしょうをふる。
 - ③ ①をのせて、きつちりと巻き、俵型にまとめ、Aの小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
 - ④ 170℃の油で中まで火が通るようにじっくり揚げる。
 - ⑤ 添え野菜は食べやすく切って混ぜ合わせ、オリーブオイルを混ぜ、④とともに皿に盛り、くし切りにしたレモンとBを合わせたソースを添える。

1人分の栄養価

エネルギー…312kcal
たんぱく質…15.2g 脂質…21.8g
カルシウム…24mg 塩分…1.3g

材料(4人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	260g	
塩・こしょう	少々	
生椎茸	中1枚	
えのき茸	小1/3袋	
しめじ	小1/2袋	
小麦粉	適量	A
卵	1個	
パン粉	適量	
揚げ油	適量	
レモン	1/2個	
～添え野菜～		
レタス		合わせて 100g程度
玉ねぎ		
人参		
クレソン		
ミニトマト	4個	
オリーブオイル	大さじ1/2	
B		
ケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	大さじ1/2	

★きのこの肉巻きフライ★
食感の良いきのこを豚肉で巻いたポリュームのある一品です。フライは切らずにそのまま盛り付け、何が出てくるか食べたときのお楽しみに…添え野菜は、市販のミックススリーフを使っても手軽で華やかですよ！



いただきます

食生活改善推進協議会
※献立提供 朝日美津子先生