家庭内の急病・ケガを防ぎましょう

家庭内で発生し救急搬送された人数は、この20年間で…

急病2.5倍

実数ベース※1

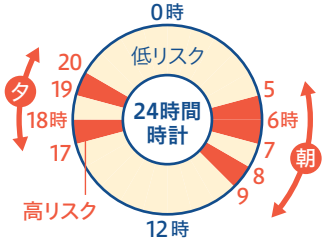
家の中の温度差に伴う急激な血圧変動により、急病事故が秋から春にかけて増えています！

廊下

室温が下がりきっている朝方と、居室との温度差が大きくなる夕方から夕食時は※1気をつけなければなりません。

高リスク時間帯は、13時を基準に事故が統計的に有意に重症化しやすくなるタイミングを示しています。

廊下急病事故が重症化しやすい時間帯



対策

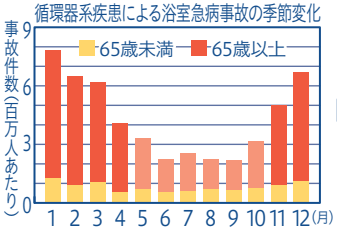
◎廊下、階段空間を暖める
◎服をもう1枚羽織ってから移動
◎スリッパ等で足元を保温する
◎手すりを使う

浴室

11月～4月は事故が多く、外気温が10℃を下回る日※1は冷え込むため重症化しやすくもなっています！

1995～2015年の浴室での循環器系疾患事故数の平均値を示しています。

循環器系疾患による浴室急病事故の季節変化



対策

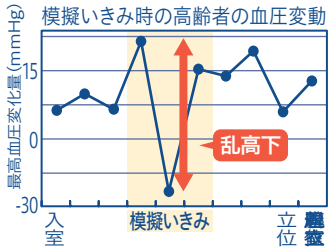
◎脱衣所、浴室内を暖める
◎入湯はかけ湯をしてからゆっくりと
◎熱いお湯で長湯しない
◎汗ばむ程度で湯から出る※2

トイレ

排せつ時の血圧変動がたいへん大きくなるので※2、温度差も含め注意が必要です！

【試験条件】
廊下12℃、トイレ12℃、65～71歳男性4名
模擬いきみ：3回×4名の平均

模擬いきみ時の高齢者の血圧変動



対策

◎トイレ空間を暖める※2
◎便座暖房・便座カバーを利用する
◎ひざ掛けなどで太ももなどを覆う
◎座って排せつし、いきみや立ち上がる際の動作はゆっくりと

台所

冷え切っている真夜中の時間帯※1は、家族に気づかれにくいため要注意です！

対策

◎夜中にのどが乾いたら枕元で水分をとる
◎早朝や深夜に冷えきったままの台所へ行かない

ケガ2.9倍

実数ベース※1

小さな段差や敷物などにつまづいたり、浴室で滑って転倒したりする事故が多くなっています！

廊下・階段・浴室

高齢者は筋力の衰えなどにより転倒しやすくなります。

手すりの設置率は、浴室は約36%、廊下は約10%と低くなっています※1。

対策

転ばないように、
◎手すりを設置する
◎段差をなくす
◎夜間は足元を明るくする
◎浴室の床は滑りにくい材質に変える

急病・ケガを防ぐためには…

住宅のバリアフリー化

◎温度差を小さくするための住宅の断熱化
◎転倒防止のための手すり設置

【データ出典】（※1）河原：名古屋市救急出動データでみる家庭内事故の実態と予防策、東海化学工業会会報、2018.4（※2）河原：入浴時、排泄時の生理・心理反応と非居室暖房の必要性、空気調和・衛生工学会近畿支部環境工学研究会「浴室・トイレの温熱環境と健康」2014.3

名古屋市消防局×東邦ガス
名古屋市消防局と東邦ガス株式会社の救急予防啓発に関する連携協定に基づき、作成したものです。