冬の入浴に気をつけたい方・ご家族へ

ヒートショック対策 冬の入浴チェックリスト

寒い脱衣所や浴室から熱い湯に入るときの注意を、1ページ目に公的機関の言い方のまま並べました。2ページ目は、家族が帰省したときに一緒に確かめる、浴室・脱衣所の点検表です（原文の対策を当サイトが問いの形にしたもの）。

冬の入浴で起こること（政府広報オンライン）
暖かい部屋から冷えた脱衣所に移り、浴室も寒いと血管が縮まって血圧が一気に上昇します。浴槽に入って体が温まると血管が広がり、血圧が下がります。この急な変化で一時的に意識障害を起こすことがあり、浴槽内の意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つと考えられています。

数字（消費者庁・令和6年）
厚生労働省の人口動態統計（令和6年）では、「浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水」による死亡者数は7,776人、このうち65歳以上が7,363人（約95%）です。事故は毎年11月から4月にかけて多く発生します（政府広報オンライン）。

入浴中の事故は、持病や前兆がない場合でも起こるおそれがあります（政府広報オンライン）。

入浴の前に
できたら✓。入浴してよいかの判断ではなく、原文の対策を並べたものです

✓	やること	出典
☐	入浴前に、脱衣所や浴室を暖めておく（お風呂を沸かすときに暖房器具などを使う）	政府広報オンライン
☐	浴室に暖房設備がない場合は、湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する／湯が沸いたら十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく	政府広報オンライン
☐	部屋間の温度差について、温度計を活用して温度の見える化をする	消費者庁 2025年
☐	食後すぐの入浴は避ける（食後低血圧で失神することがある）	政府広報オンライン
☐	飲酒後は、アルコールが抜けるまで入浴しない	政府広報オンライン
☐	体調の悪いときや、精神安定剤・睡眠薬などの服用後、医薬品服用後の入浴は避ける	政府広報オンライン／消費者庁
☐	脱水症状などを防ぐため、入浴前に水分補給をする（入浴中でも喉が渇いたらこまめに）	消費者庁 2025年
☐	同居する家族に、入浴前にひと声かける	政府広報オンライン／消費者庁

入浴中・お風呂から出るとき
ご家族の見守りも含みます

✓	やること	出典
☐	湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする（温度計やタイマーで見える化）	政府広報オンライン 2025年／消費者庁 2020年
☐	かけ湯をしてからお湯に入る（足先のほうから肩まで徐々に）	政府広報オンライン
☐	浴槽から急に立ち上がらない。出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がる	政府広報オンライン
☐	浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜く	消費者庁 2025年
☐	家族は、入浴中の高齢者を気にかけ、「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など異常を感じたらためらわずに声を掛ける	政府広報オンライン／消費者庁

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/heat-shock 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
消費者庁・政府広報オンライン・厚生労働省の公表資料（2026年10月26日確認）をもとにした一般的なチェックリストで、入浴してよいかどうかを判断するものではありません。体調や持病、薬を飲んだあとの入浴は、かかりつけの医師・薬剤師に確かめてください。

ヒートショック対策 冬の入浴チェックリスト

親の家の浴室・脱衣所の点検表｜帰省したとき、一緒に確かめる

使い方

1. 寒い時期に帰省したときに、親と一緒に脱衣所と浴室を見ながら、✓をつける。できていないところを責めず、「どうしたらやりやすいか」を一緒に考える。
2. メモ欄に、気づいたこと・次にやることを書く。点検表は、入浴してよいかどうかを判断する紙ではありません。
3. 点検表の問いの形にしたのは当サイトで、原文にこの点検項目はありません。「〜に相談」「〜に確かめる」も当サイトの案内です。根拠にした対策は1ページ目の出典にあります。
4. 手すりの取付けなどの工事や、入浴の補助用具は、介護保険で対象になるものが決まっています。対象かどうかは、ケアマネジャーや市区町村に確かめます（www.fureaino-oka.com/kaigo/jutaku-kaishu www.fureaino-oka.com/kaigo/fukushi-yougu）。

浴室・脱衣所・くらしの点検

✓とメモ。「家全体を暖かく」は消費者庁の2020年の資料にあります

✓	場所	確かめること	メモ
☐	脱衣所	入浴前に脱衣所を暖める方法（暖房器具など）がある。使うのをためらう理由があれば聞く	
☐	脱衣所	居間・脱衣所・浴室の温度が測れる温度計があり、温度差が見える。廊下や脱衣所が寒すぎないか	
☐	浴室	浴室に暖房設備がない場合、シャワーから給湯する、湯が沸いたらふたを外して蒸気を立てる、ができる	
☐	浴室	湯の温度を測る温度計と、入浴時間を測るタイマーがある。湯温を41度以下にできる	
☐	浴槽	浴槽から出るときに、つかまれる手すりや浴槽のへりがある。つかまりにくい、不安定なところはないか	
☐	くらし	入浴前に家族にひと声かける決まりがある（同居者がいる場合）。いないときの見守りは、ケアマネジャーや地域包括支援センターに相談	
☐	くらし	食後すぐ・飲酒後・薬を飲んだあとの入浴を避けている。迷う薬は、主治医・薬剤師に確かめる	
☐	くらし	浴槽から立ち上がったとき、めまいや立ちくらみを起こしたことがあるか（原文は「めまいや立ちくらみを起こしたことがあるかたは要注意」。あれば主治医やケアマネジャーに伝える、は当サイトの案内）	
☐	くらし	入浴前の水分補給の習慣がある	
☐	万一	家族みんなで、浴槽の栓を抜く・助けを呼ぶ・救急車を要請する、の順番を知っている（3ページ）	

家全体の温度差（消費者庁・2020年）

部屋間の温度差をなくすために、居室だけでなく家全体を暖かくすることが重要で、二重サッシにするなど断熱化も有効とされています。

体調が気になるとき

めまいや立ちくらみ、体調の悪いとき、薬を飲んだあとの入浴は、かかりつけの医師・薬剤師に確かめてください。この点検表で判断はしません。

『救急蘇生法の指針2020（市民用）』より（日本救急医療財団 監修・厚生労働省が周知）

冬季は湯船の中と浴室の温度差が大きいことなどから、お風呂での心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります。冬季は浴室、脱衣所や廊下をあらかじめ温めておく、長時間の入浴や熱いお湯を避ける（肩までつかるのを避け、半身浴とするのもよい）、入浴中は周りの人がときおり声をかける、とあります。

今回確かめたこと

確かめた日：令和　年　月　日　／　一緒に確かめた人：

気づいたこと：

次にやること（だれが・いつまでに）：

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/heat-shock 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
消費者庁・政府広報オンライン・厚生労働省の公表資料（2026年10月26日確認）をもとにした一般的なチェックリストで、入浴してよいかどうかを判断するものではありません。体調や持病、薬を飲んだあとの入浴は、かかりつけの医師・薬剤師に確かめてください。

ヒートショック対策 冬の入浴チェックリスト

万一のとき・見守りの声かけ・相談先メモと出典

浴槽でぐったりしている人を見つけたら 政府広報オンライン。可能な範囲で対応します

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼び、人を集める。
2. 入浴者を浴槽から出せるようなら救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
3. 直ちに救急車を要請する。
4. 浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸がない場合には胸骨圧迫を開始し、救急車の到着まで続ける。人工呼吸ができるようであれば、胸骨圧迫30回、人工呼吸2回を繰り返す。

いざというときのために、救命講習を受けるなど、応急手当を覚えましょう（消費者庁・2020年）。

見守りの声かけ 家族が同居しているとき

入浴の前

- 入浴前に、ひと声かけてもらう（入浴中であることを家族に認識してもらう）。
- 家族は、入浴していることを気にかけておく。

入浴中

- 「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」など異常を感じたら、ためらわずに声を掛ける。
- 同居者はこまめに声掛けをして様子を確認する。

相談先メモ 電話番号は、ご自身で調べて書き込んでください

一人暮らしの場合の見守りの方法は、原文には書かれていません。担当のケアマネジャーや、お住まいの地域の地域包括支援センター（www.fureaino-oka.com/kaigo/houkatsu-center）、市区町村の窓口に相談できます。体調や薬のことは、かかりつけの医師・薬剤師に確かめます。

かかりつけの医療機関・薬局：

担当のケアマネジャー（事業所名）：

地域包括支援センター／市区町村の窓口：

出典（2026年10月26日確認）

・消費者庁「年末年始、高齢者の事故に注意しましょう！」（令和7年12月23日）…令和6年の死亡者数・入浴前後のポイント
・政府広報オンライン「交通事故死の約3倍？！冬の入浴中の事故に要注意！」（2025年11月12日・取材協力：消費者庁）…六つの対策・倒れている人を見つけたとき
・消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください！」（令和2年11月19日）…湯温41度以下・10分までの目安、家全体の温度差
・日本救急医療財団「救急蘇生法の指針2020（市民用）」（厚生労働省が周知。2015年版でも同じ文）…冬季のお風呂での心停止、半身浴

一般的なチェックリストです。数字や対策は、公表資料の更新で変わることがあります。入浴してよいかどうか、持病や薬との関係など個別のことは、かかりつけの医師・薬剤師に確かめてください。

発行：生前整理支援センター ふれあいの丘（株式会社Kogera） www.fureaino-oka.com/kaigo/heat-shock 個人利用の範囲で自由に印刷・複製いただけます。
消費者庁・政府広報オンライン・厚生労働省の公表資料（2026年10月26日確認）をもとにした一般的なチェックリストで、入浴してよいかどうかを判断するものではありません。体調や持病、薬を飲んだあとの入浴は、かかりつけの医師・薬剤師に確かめてください。