

---

## ■みんなで防ごう高齢者の事故

---

厚生労働省の「人口動態調査」によると、高齢者の不慮の事故による死亡者数は、「転倒・転落」、「誤嚥等の不慮の窒息」、「不慮の溺死及び溺水」の順に多く、これらの事故による死亡者数は、「交通事故」による死亡者数よりも多くなっています。

特に冬季は、お餅による窒息事故、入浴中の溺水事故が起きやすい季節です。これらの事故を防ぐためには、高齢者本人だけでなく、周りで見守っている家族などの同居者も一緒になって対策を考える必要があります。

### <餅の窒息事故を防ぐために>

餅は食品の中でも、窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月は、ふだんは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、御飯（米飯）やパン等と異なり、食べ慣れていないので注意が必要です。下記の点に注意しましょう。

- 餅を小さく切っておく
- 先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく
- 餅はよくかんで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む

### <入浴中の溺水事故を防ぐために>

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あると、脳内の血流量が減り意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると溺水事故につながる考えられています。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は注意が必要です。また、高齢者は食後に血圧が下がり過ぎる食後低血圧を起こしやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要があります。下記の点に注意しましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は 41 度以下、湯につかる時間は 10 分を目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に同居者に一声掛ける
- 同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する

参考：消費者庁

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/caution/caution\\_009/pdf/consumer\\_safety\\_cms204\\_191218\\_01.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/consumer_safety_cms204_191218_01.pdf)

=====

大分県消費生活・男女共同参画プラザ（アイネス）

〒870-0037 大分県大分市東春日町1番1号（NS大分ビル内）  
TEL：097(534)4034 FAX：097(534)0684  
ホームページ：<http://www.pref.oita.jp/soshiki/13040/>  
E-mail：oita-shouhi@pref.oita.lg.jp

---

☆ **メルマガバックナンバー**（これまでの配信内容は、こちらからご覧ください）  
<http://cms.ncsv.pref.oita.jp/site/seihinanzen/mailmaga.html>

---

☆ **Facebook** で暮らしに役立つ最新情報を発信しています！  
★ Facebook に登録していなくても、見ることができます。  
<https://www.facebook.com/oita.iness>

---

～「ながら見守り」にご協力ください～

子ども達を犯罪被害から守るために、「気楽に」「気長に」「危険なく」自分のペースにあわせた見守り活動を始めてみませんか？

ウォーキングや犬の散歩、花の水やり、仕事などをし「ながら」、子どもを見守り、不審者を地域のコミュニティに入らせないようにしましょう。

---

### 【消費生活に関するご相談は・・・】

#### ☆ **市町村の消費生活相談窓口**

県下すべての市町村で、消費生活センターや相談窓口が設置されています。

次の消費者ホットラインは、全国どこでも、お近くの市町村や県の相談窓口をご案内します。お気軽にご相談下さい。

《 **消費者ホットライン：188** 》

☆ **大分県の消費生活相談窓口** ※メールやファックスでは受付しておりません。

◇ **消費生活等相談**（契約、販売方法、多重債務、消費生活に関する相談）

- 受付時間：月～金曜日（祝、休日をのぞく）9：00～17：30
- 相談電話：**097-534-0999**

◇ **消費生活特別相談**

- 受付時間：日曜日（第3日曜をのぞく）13：00～16：00
- 相談電話：097-534-0999

◇ **食品表示110番**（不審な食品表示に関する情報、食品表示に関する質問など）

- 受付時間：月～金曜日（祝、休日をのぞく）9：00～16：30
- 相談電話：097-536-5000

---

☆ **メルマガ登録者を募集しています！**

配信ご希望の方は、お名前、市町村名、「PC版または携帯版」の配信希望と書いて、下記メールアドレスあて送信してお申し込みください。（配信停止も同様）

○申込先 → [iness.csm@pref.oita.jp](mailto:iness.csm@pref.oita.jp) （メルマガ専用アドレス）