⌒.....*⌒*

▼△冬に起こりやすい日常生活での事故に注意を！△▼

⌒.....*⌒*

冬は、気温が低下するとともに大掃除など普段と違う行動が増え、日常生活で思わぬ危険が増える時期でもあります。
今回は、冬にとくに気を付けたい事故と予防策についてご紹介します。

■掃除中の事故に注意
新しい年をきれいに迎えたい―これからの時期、大掃除に励まれる方も多いことでしょう。
しかしながら、掃除中の事故は、大掃除をすることが多い 12 月に多く発生しています。
とくに次の事故防止のポイントに気を付けて、大掃除をするようにしてください。
・高い所を掃除する際は、安定した足場を選びましょう。また、降りる際はバランスを崩したり、足を踏み外したりしないよう十分注意しましょう。
・滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。
・年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えましょう。

●洗剤の混合使用による有毒ガス事故も
【塩素系】洗剤と【酸性】洗剤が混ざると有毒な塩素ガスが発生します。
また、【塩素系】に、酢・アルコール・クエン酸・アンモニアなどの【酸性のもの】が混ざった場合でも、塩素ガスが発生します。ですので、洗濯や掃除にクエン酸を使っている場合は、塩素系漂白剤を併用してはいけません。
・万一混ざってしまった時
誤って混ざってしまった時や、刺激臭を感じた時は、すぐにその場を離れましょう（換気してから…と思っている間に倒れ、最悪のケースでは死に至ります）。
その後、新鮮な空気を吸い、顔をよく洗い、うがいをします。
換気スイッチや外から窓を開けて換気できる場合は、直ちに換気します。
刺激臭がなくなるまで、その場に立ち入らないようにし、臭いがしなくなってから洗浄剤をよく洗い流しましょう。
目・喉・皮膚などに痛みや刺激を感じた場合、気分や体調が悪くなった場合は、ただちに医師の診察を受けるようにします。

■交通事故死の約３倍？！溺れる事故に注意
「溺れる」と聞くと、夏の暑い時期の川や海をイメージします。
しかし、冬の住宅等の浴槽で「溺れる」事故も多く、とくに高齢者は、入浴中に溺れて亡くなる人が、交通事故で亡くなる人より約３倍も多くなっています※。
※高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は 6,541 人で、交通事故死亡者数 2,116 人のおよそ３倍（厚生労働省人口動態統計（令和５年））

消費者庁によると、寒暖差などによる急激な血圧の変動に伴い脳内の血流量が減り意識を失ったり、長時間熱い風呂に入ることによる体温上昇で意識障害を起こして、溺水事故につながると考えられています。
以下のポイントに気を付けて入浴中の事故を防ぎましょう。
・入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
・心筋梗塞、高血圧症、脳血管疾患などの持病のある人は、注意して入浴しましょう。
・熱い湯、長風呂は危険が増すので注意しましょう。
・入浴時には家族に知らせ、家族はこまめに声をかけましょう。

■餅などによる窒息事故に注意
お正月にはお餅を食べる機会が増えます。お正月料理の主役の一つともいえるお餅ですが、お餅による窒息事故の死亡者数は年間 3500 人を超えています。
とくに気を付けたいのが高齢者で、消費者庁によるとお餅による高齢者の死亡事故の 43%が 1 月に、14%が 12 月に発生し、とくに正月 3 が日が多いことがわかっています。

●餅による窒息事故を防ぐポイント
・食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
・餅は小さく切って、食べやすい大きさにしましょう。
・急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。
・乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。
・いざというときに備え、応急手当の方法を理解しておきましょう。
【喉に物が詰まったときは】
119 番通報と AED 搬送を依頼し、気道異物除去を始めます。

1.呼びかけに反応がある場合
咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。咳もできずに窒息していると思ったときは、背部叩打（こうだ）法を行いましょう。
◎背部叩打法の手順
・傷病者が立っている場合や座っている場合
傷病者の背中側から、片手の手のひらの付け根で、両側の肩甲骨の間を数回以上強くたたきます。
・傷病者が倒れている場合
傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、背部をたたきます。

2.呼びかけに反応がない場合
反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生を開始してください。
今回ご紹介したように、これからの時期は、日常生活でさまざまな危険が増えます。
しかし、自分自身や家族のちょっとした心配りや行動で多くの危険を減らすことができます。事故を防ぐポイントを忘れないようにして、冬を楽しく過ごしましょう。

以上