見守り新鮮情報

事例1

父がスポーツクラブ内の**サウナ**で**脱水症状**を起こし**転倒**。サウナ室内の熱い所に触れてしまい、耳、顔、背中などに**やけど**を負った。救急車で運ばれ皮膚移植等の治療のため1カ月も**入院**した。（当事者：80歳代）

サウナは無理のない利用を心がけましょう



事例2

妻が**サウナ**に入った際、**転倒**して高熱の所に尻もちをついて尻を**やけど**した。
（当事者：70歳代）

- サウナでの脱水症状や、やけどなどの事故情報が寄せられています。
- サウナは高温であるため、思わぬ部分が熱くなっていることがあり、触れるとやけどをすることがあります。高温部分には触れないようにしましょう。

ひとこと助言



- サウナ室内やその出入口は、濡れて滑りやすくなっていることがあり、転倒する可能性があります。十分注意しましょう。
- サウナは、高温の環境で体に刺激を与える行為です。自身の体調確認やこまめな水分補給などを忘れずに、無理のない利用を心がけましょう。
- 脱衣後すぐにサウナに入る、サウナから出てすぐに水風呂に入るなどといった急激な温度変化を伴う行為は、ヒートショックのような状態を引き起こすこともあります。サウナや水風呂に入る前はシャワーを浴びるなどして、徐々に体を温度に慣らしましょう。
- サウナ浴前には施設内に掲示されている入浴上の注意事項を確認し、正しい利用を心掛けましょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報　第548号（2026年8月6日）発行：独立行政法人国民生活センター