

予防救急だより

冬号（第2号）
平成29年12月
発行：消防救急課
（51-3101）



毎年14,000件以上の現場へ出場する救急隊員の声！

- ◆普段からのちょっとした工夫で予防できることも…
- ◆ケガやヒートショックなどの傷病を正しく理解してもらいたい
- ◆救急事故が発生する原因を知って欲しい
- ◆今の時期に多くなる事例は……裏面に特集！

予防救急に対する意識が一層高まることを願っています！

《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

【転倒防止】

事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折

- ・室内の段差をなくす。
- ・手すりを設置する。
- ・部屋の整理・整頓をする。



【入浴時の事故防止】

事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見

- ・入浴する時は家族に声掛けする。
- ・事前に浴室を温める。
- ・入浴中は家族が時々声を掛ける。



【窒息・誤嚥防止】

事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまった

- ・たくさんの量を口に入れない。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる。



【火傷防止】 着衣着火

事例：調理中に衣服が燃えて大やけど

- ・火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。
- ・火のついたコンロ越しの作業は行わない。



～冬号のトピックス～

ヒートショックを防ごう！

寒くなると熱～いお風呂に浸かるのが楽しみという方も多いかと思いますが、急激な温度変化は血圧も急激に変動させ、心臓や脳に大きな負担をかけます。このような急激な温度変化により身体がダメージを受けることをヒートショックと言います。



ヒートショックは入浴中、高齢者に多発
【救急隊コメント】 予防対策として、浴室暖房の使用や、浴槽のふたを開けておく、シャワーをしばらく出すなどして、あらかじめ浴室を温めて寒暖差を少なくすると効果的。お湯の温度は41度以下に。食事の直後や飲酒後の入浴は控えましょう。

若い人も注意、ふだんから寒さ対策を

【救急隊コメント】 ヒートショックを起こすのは高齢者だけではありません。普段から気温差を意識して行動しましょう。例えば、起床してすぐに活動せず、部屋が暖まってから着替える、お湯で洗顔する、トイレにもヒーターを置いたり暖房便座を活用するなど工夫をして。



忘・新年会、飲み過ぎに注意

年末年始はお酒を飲む機会が多くなります。昨年（平成28年）豊橋市では、急性アルコール中毒や泥酔などが原因の救急車の出動は277件でした。

自分の適量を見極めましょう

【救急隊コメント】 お酒が原因の救急搬送が増えるのは、歓送迎会や忘・新年会などの季節です。盛り上がった勢いで無理な飲み方はせず、自分のペースで。また、人に強要することはやめましょう。



★また、この時期はインフルエンザが流行します。帰宅後の手洗い、うがいを徹底して、人ごみへの外出時はマスクをするなど予防に努めましょう。

