







# 予防救急だより

冬号（第9号）  
令和元年12月  
発行：消防救急課  
（51-3101）

救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り  
入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

## 《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

<p>【転倒防止】</p> <p>事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・室内の段差をなくす。</li> <li>・手すりを設置する。</li> <li>・部屋の整理・整頓をする。</li> </ul> 	<p>【入浴時の事故防止】</p> <p>事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・入浴する時は家族に声掛けする。</li> <li>・事前に浴室を温める。</li> <li>・入浴中は家族が時々声を掛ける。</li> </ul> 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつままった</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たくさんの量を口に入れない。</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる。</li> </ul> 	<p>【火傷防止】 着衣着火</p> <p>事例：調理中に衣服が燃えて大やけど</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。</li> <li>・火のついたコンロ越しの作業は行わない。</li> </ul> 

## 冬号の特ピックス

今回のテーマはインフルエンザです。  
冬を代表する病気、その予防策は？  
裏面へGO！！



# インフルエンザは予防が大事！

毎年寒くなると耳にするようになる病気の代表、インフルエンザ。インフルエンザはイタリア語で「影響」を意味し、その名のとおり冬になると多くの人に影響を及ぼします。豊橋市では過去5年間で470人が搬送されており、特に小さなお子様や高齢者は重症化しやすいため注意が必要です。



搬送された人の約6割が65歳以上  
高齢者は免疫力が落ちているのでインフルエンザによる合併症（特に※肺炎！）に注意が必要です。  
※肺炎は死因の第3位

若い人（特に思春期以前）も重症化に注意  
インフルエンザウィルスによる脳症により、てんかんや麻痺などの後遺症が残る場合があります。

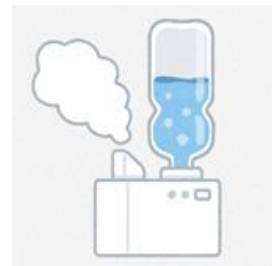
## インフルエンザの予防策

- ★栄養と休養を充分に取りましょう！
- ★加湿器などで適度な湿度を保ちましょう！
- ★手洗いとうがいを実施しましょう！
- ★人ごみを避けましょう！



## インフルエンザを疑ったら…

- ★早めに医療機関を受診！
- ★他の人にうつさないようにマスクを着用する！
- ★水分と睡眠を充分にとる！



インフルエンザを予防して楽しい年末年始を過ごしましょう！

