







予防救急だより

秋号（第12号）
令和2年9月
発行：消防救急課
（51-3101）



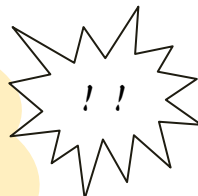
救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り
入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《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"> ・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。 	<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"> ・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。 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまんだ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	<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"> ・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。 

秋号の特ピックス

今回のテーマはスポーツ外傷（ケガ）です。・・・ 応急処置は？
裏面へGO！！



RICE を実践しよう！現場で行う応急処置

初秋から秋本番へと、体を動かす機会も多くなる季節の到来です。今年は、新型コロナウイルスの影響で例年と異なった活動範囲の中で、工夫を凝らしスポーツに取り組むことと思います。そこで、スポーツ中に起こりやすい外傷（ケガ）と応急処置について見ていきます。

★起こりやすいケガ

打撲 捻挫 肉離れ など



★応急処置

RICE を実践しよう！

RICE とは、Rest（安静）・Icing（冷却）・Compression（圧迫）・Elevation（挙上）のことで、それぞれの頭文字をとった言葉です。

安静（Rest）

患部を安静に保ちます。これは、腫れや神経の損傷を防ぐ目的があります。

冷却（Icing）

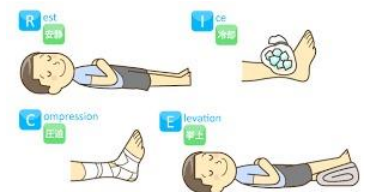
患部を氷や冷却剤などで冷却します。細胞の壊死と腫れを抑えるため。傷があればできません。

圧迫（Compression）

軽い圧迫を加えます。患部の内出血や腫れを抑えるため。

挙上（Elevation）

患部を挙上します。理想は、心臓より高い位置に挙げます。腫れや痛みなどの軽減を図るため。



【救急隊コメント】

ケガした直後に適切な処置ができれば、日常生活やスポーツへの復帰も早められます。

