







予防救急だより

春号（第10号）
令和2年4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】 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】 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】 事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまった</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 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。 

春号のトピックス

今回のテーマはストレスです。病気の原因にもなるストレス、裏面で詳しくお伝えします。



春はメンタルの乱れに要注意！



春は、気候や新しい環境など、変化の多い季節です。この変化に順応できず、ストレスによりメンタル面を支える自律神経も乱れがちに。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を与えます。



「自律神経失調症」という言葉を耳にしたことはありませんか。自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで起こる様々な症状の総称です。この大きな原因の一つが「ストレス」です。

★思い当たることはありませんか？

- 物事に集中できない
- 頭痛、動悸や息切れ、めまい
- 体がだるい、眠れない、疲れが取れない
- 下痢、便秘
- 不安や心配が頭から離れない
- 気持ちが張りつめている



★はっ と思ったら… すぐに実践、ストレス解消行動！

- ヨガやストレッチで心身のリラックス
- 目覚めた時に気持ちのよい睡眠、楽しく無理のない運動
- おしゃべりでイライラや不安の解消、笑いで免疫力アップ
- 趣味などの自分が好きなこと
- 家族・友人や専門機関に相談



★ストレス解消の目安…「やる気が出てくること」

選択肢はたくさんあります。
無理をせず、自分に合った方法で
上手にストレスと向き合しましょう。

