







予防救急だより

秋号（第16号）
令和3年9月
発行：消防救急課
（51-3101）



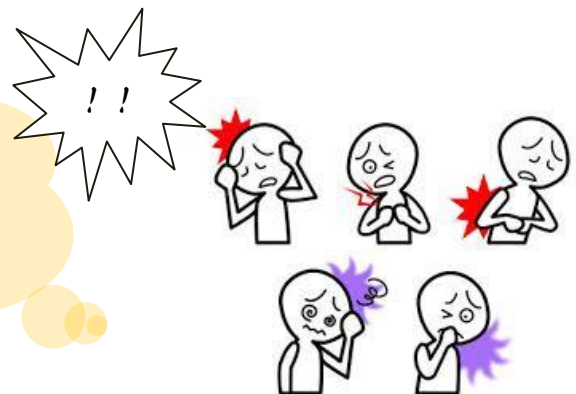
救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《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</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"> ・火のついたコンロ越しの作業は行わない。 ・アームカバー（防災品）を活用する。 

秋号のトピックス

今回のテーマは
季節の変わり目は注意！体調管理
は大丈夫？ 裏面へGO！！



季節の変わり目は注意！体調管理は大丈夫？

新型コロナウイルス感染症により、精神的、肉体的に大変疲れていると思います。さて、秋も近づき、過ごしやすい季節の到来ですが、朝晩と日中の寒暖差など自然環境の変化に体はついていけるでしょうか？日頃から、体調管理の意識や準備を心がけましょう。

★季節の変わり目に体調を崩す

要因・気温の変化：朝晩と日中の寒暖差

- ・気圧の変化：台風の襲来による気圧の乱れ



体に現れる症状として

胃腸機能の低下、体がだるい、頭が痛い、疲れやすい、やる気が起きない、など

免疫力の低下が体調不良を引き起こす原因の一つ。

*体温が1℃低下すると免疫力は30%低下すると言われています。

★対策

3つの健康習慣



- ・ウォーキングなど軽く継続できる運動で体を動かしましょう
- ・体を温めることを意識しましょう
- ・早寝早起きで体のリズムを整えましょう
- ・旬の食材を活用するなど食事に気を付けましょう

【救急隊コメント】

季節の変わり目には十分注意しましょう！
気温差による血圧の変動が心筋梗塞と脳卒中のリスクを高めます。

