

予防救急だより

春号（第22号）
令和5年3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
入り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！》

【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）がのどにつまったら ・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。 

「誰かじゃない ひとりひとりが 救命士」（豊橋市 令和4年度救急標語 優秀）

春号のトピックス

今回のテーマは自律神経のバ
ランスです。裏面へGO!!



春は意識して！自律神経のバランス

「だるい」「気力なし」「イライラ」など体の不調感じていませんか？それは、環境の変化・朝晩の寒暖差によるストレスからくる自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経がバランスを崩すと、心身にさまざまな症状が出てきます。更に、内臓にも悪影響を及ぼすと言われています。この自律神経について触れていきます。

☆自律神経とは

内臓、代謝や体温など体の機能を一日中コントロールする神経です。心と体を活発に働かせる交感神経と休ませる副交感神経でバランスを取っています。

☆気を付けて！

春は、多くの要因から体の緊張状態が続く「交感神経優位」になりやすい季節です。

*症状として

- 疲れがたまりやすい
- 胃腸の働きが悪い
- 寝つきが悪い
- 体が冷える
- 免疫力が下がる など様々



☆自律神経のバランスを整えるアドバイス

「規則正しい生活に努め、適度に休み適度に動くことを意識してみてもいいでしょうか。」



救急隊からのコメント

自律神経の乱れは、多くの病気を生み出します。睡眠、運動、栄養などバランスの良い生活を意識して免疫力を上げていきましょう！

