

# 予防救急のススメ

救急搬送事例の中には、転倒によるけがや誤飲、熱中症など「もう少し注意をしていれば」、「事前に対策しておけば」防ぐことができたかもしれないものがあります。救急車が必要になるようなけがなどを、少しの注意や心掛けで防ぐ取り組みを「予防救急」と言います。予防救急で大きなけがや事故を防ぎましょう。問い合わせは市消防局救急課 ☎783-0322へ。

## 高齢者の転倒に対する予防救急 つまずきなどによる事故を未然に防ぎましょう

### 気を付けること

- ★普段の生活の動線には物を置かない
- ★立ち上がる時には、近くのものにしっかりとつかまる
- ★着替えるときには片足立ちせずに腰掛ける
- ★敷居につまづかないように、体力を増強する
- ★乗り物に乗り降りするときは、足元の段差に気を付ける
- ★エスカレーターに乗るときは、しっかりと手すりをつかむ



## 乳幼児に対する予防救急 誤飲や転倒、けがを未然に防ぎましょう

### 気を付けること

- ★子どもの手の届く場所に、たばこ・硬貨・化粧品、ボタン電池——など誤飲の原因になるものを置かない
- ★針・カミソリ・ナイフ——などけがの原因になるものを置かない
- ★うつぶせ寝のときは目を離さない
- ★寝ている子どもの顔の近くに、口や鼻を覆ったり首に巻き付いたりするようなものを置かない
- ★よちよち歩きでの転倒などを想定し、家具の配置に注意する。段差を作らない
- ★やけどの原因となるポットは完全にふたを閉める。食事のときはお茶やコーヒー、みそ汁の配置に注意する



## 熱中症に対する予防救急 体調の変化に気を付け熱中症を未然に防ぎましょう

### 気を付けること

- ★室温や外気温を測定し、エアコン・扇風機を使って温度調整
- ★保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ★喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する
- ★涼しい服装を心掛け、外出時には日傘や帽子を着用する
- ★部屋の風通しを良くする



## ヒートショックに対する予防救急 急激な温度差による失神や心筋梗塞、脳梗塞などを未然に防ぎましょう

### 気を付けること

- ★湯船のふたを開けておくなど、入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ★浴槽から急に立ち上がらない
- ★お湯は41度以下で10分以内に上がり、長湯はしないように気を付ける
- ★お風呂に入るときは、家族に声を掛けてから入る
- ★トイレに暖房器具を置く



医師・看護師などに相談できる  
いたみ健康・医療相談ダイヤル24  
☎0120-783-990(年中無休)

夜間・休日の急病の時に受診できる医療機関や応急処置について知りたいとき、病気やけがの症状によってどんな医療機関を選べば良いか迷うときなどは、いたみ健康・医療相談ダイヤル24へ相談を。

### こんな時は迷わず救急車(119番)を

次の症状が見られたら、ためらわずに救急車を呼びましょう。  
【大人の場合】▷顔半分が動きにくい、しびれる▷ろれつがまわりにくい▷意識がない▷手足が突然しびれる▷突然の激しい頭痛や腹痛▷突然の高熱▷胸や背中に突然の激痛▷吐血や下血▷広範囲のやけど——など。  
【15歳未満の場合】▷唇の色が紫色で呼吸が浅い▷手足の硬直▷高所からの転落▷頭を強くぶつけて出血が止まらない、意識がない、けいれんがある▷広範囲のやけど——など。

## 救急車が到着するまでに 取るべき行動を学ぶ 救急シミュレーション訓練

市消防局は、今年度から救急シミュレーション訓練を行います。同訓練は、小・中学校や老人福祉施設などで事故や病気が発生したときに、教職員や施設職員が取るべき行動を学ぶ訓練です。対象は、市内の小・中学校、老人福祉施設などの職員です(実施施設は同局が指定)。施設内での事故発生時に救急要請した場合を想定し、施設職員は発見から救急隊へ引き継ぐまでの一連の流れをチームで行います。また訓練後に課題や問題点などを確認し改善を行い、事故などに備えます。

## いざという時のために 普通救命講習



市消防局は、心肺蘇生法と自動体外式除細動器(AED)の取り扱いと予防救急について学ぶ普通救命講習を次の通り開催します。

【日時】7月15日(木)、16日(金)の午前9時半  
【会場】市消防局3階の研修室  
【対象・定員】市内在住・在勤者各10人  
【受講料】無料  
受講後、修了証を交付します。  
☎電話で市消防局救急課 ☎783-0322へ。先着順。

## 防災士の資格を取ろう

### ひょうご防災リーダー講座

県は、地域防災の担い手である自主防災組織などのリーダー育成を目的とした防災士の受験資格が取得可能な、ひょうご防災リーダー講座(阪神地域版)を開催します。日程などは次の通り。  
▽日程 7月9日(土)・10日(日) 15時～17時  
▽会場 宝塚商工会議所の多目的ホール  
15 兵庫県阪神北泉局総務企画

室総務防災課 ☎0797-83-3124 へ▼アクセス 110797-86-4379 へ。応募多数の場合、抽選。  
◎防災士資格取得費用を助成する講座は、日本防災士機構が認定する講座の受講料など、防災士資格取得に係る費用の一部を助成しています。予算額に達し次第、終了。  
詳しくは市危機管理室へ問い合わせを。  
☎市危機管理室 ☎784-8166