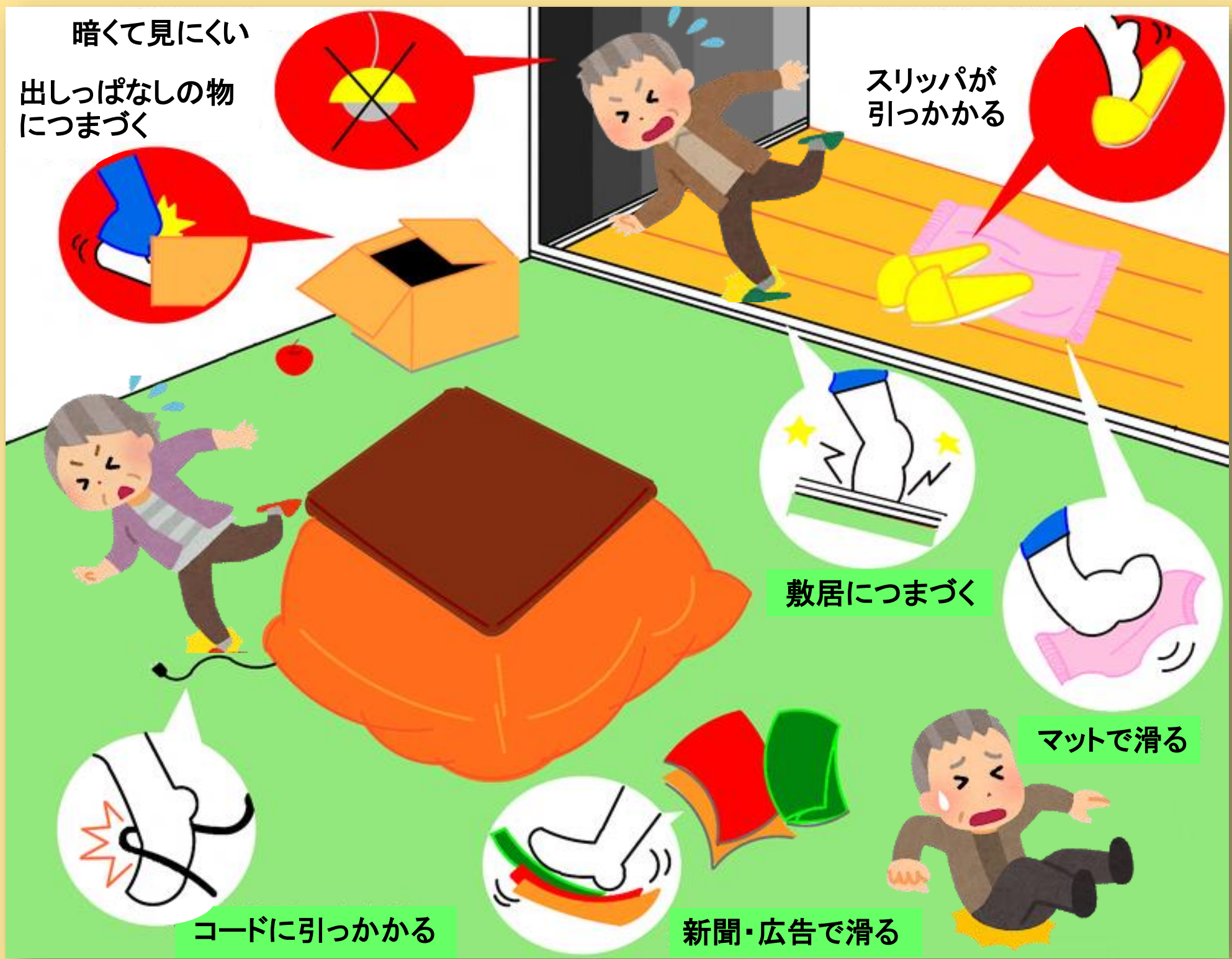
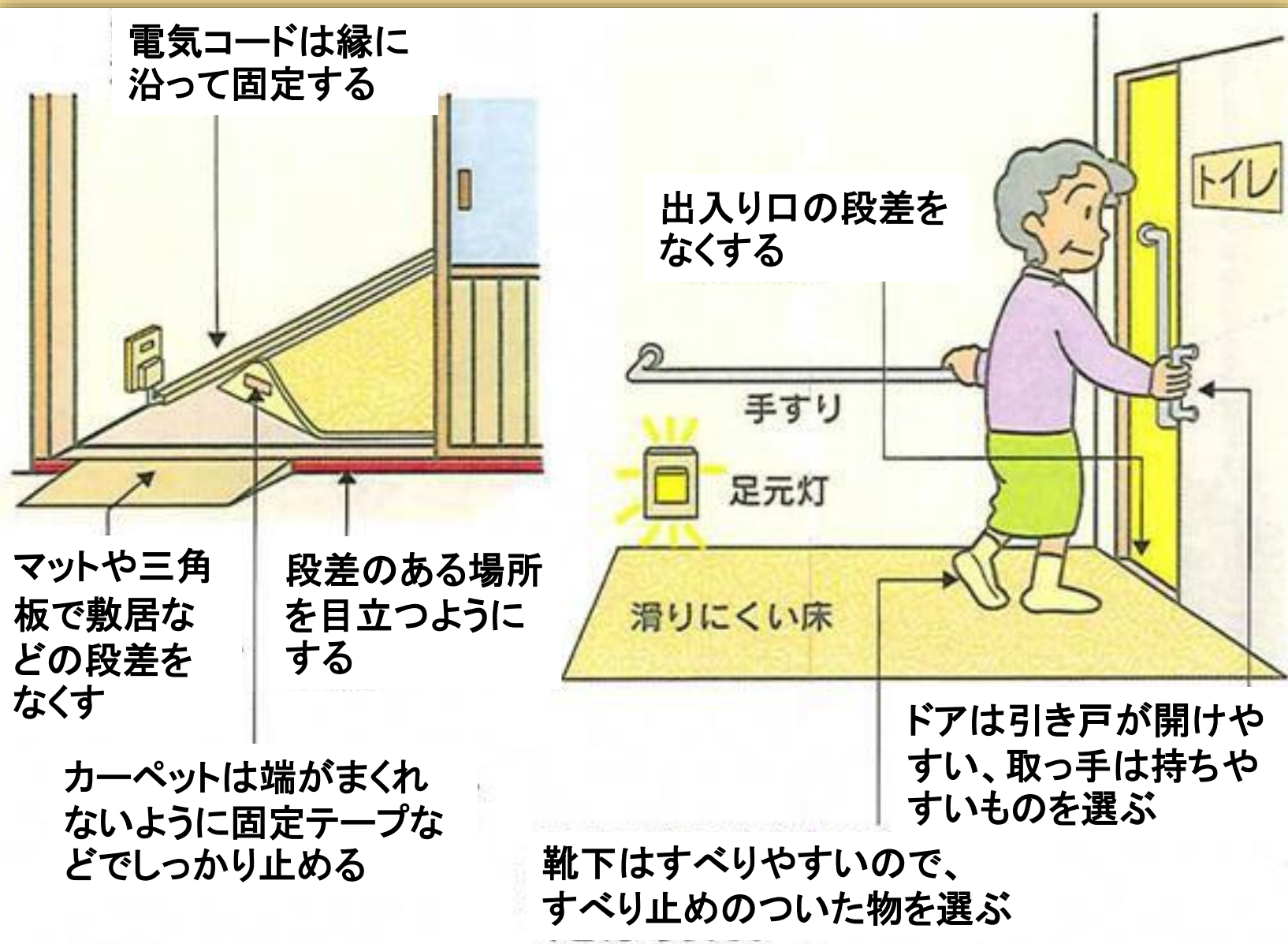


転倒・転落

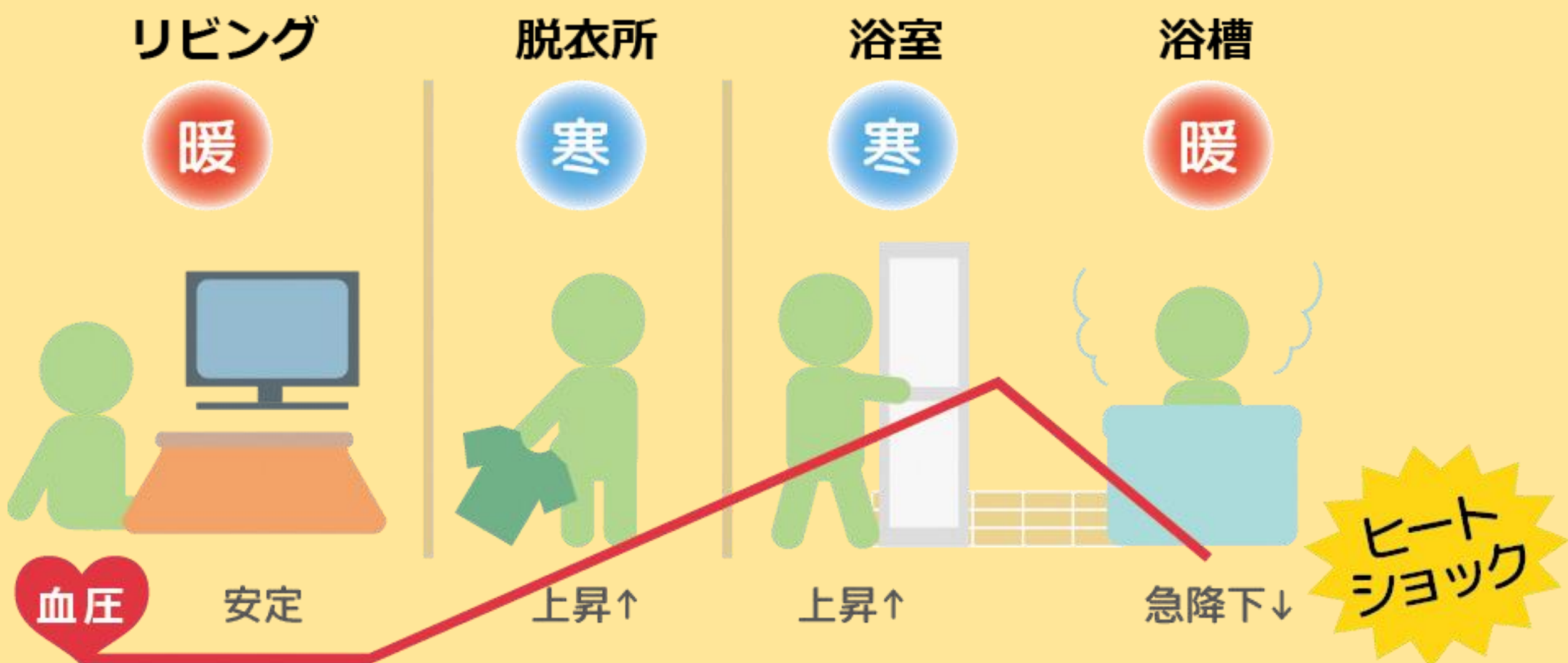
予防救急を始めましょう！



予防方法



ヒートショック 予防救急を始めましょう！



予防方法

- ・入浴前に脱衣所・浴室を温めておきましょう。(暖房器具、シャワーや浴槽のフタを取って湯気で暖めましょう。)
- ・トイレ内も危険です。暖房器具などで暖めましょう。
- ・風呂の温度は41度以下にしましょう。
- ・湯船に入る前には足元から順に肩の方へと「かけ湯」をしましょう。
- ・特に高血圧の方や高齢者の方は注意して下さい。
- ・食事直後や飲酒後の入浴はやめましょう。
- ・家族に一声かけてから入浴し、家族の方は時々声をかけて様子を見て下さい。



やけど

予防救急を始めましょう！

やけどの発生機序

やけど(熱傷)は、熱いお湯や油が体にかかったり、炎や熱いヤカンなどに触れたりすることによって起こります。

また、体の一部分に、あまり熱くないカイロや湯たんぽなどが長い時間当たっていても、やけど(低温熱傷)になることがあります。



やけど(熱傷)の程度と症状

I度:一番浅いやけどは、日焼けと同じで皮膚が赤くヒリヒリと痛みますが、水ぶくれ(水疱)はできません。

II度:中ぐらいの深さのやけどは、水ぶくれができるのが特徴です。(※水ぶくれはやけどの傷口を保護する役割があるため破らないようにしてください。)

III度:最も深いやけどは、水ぶくれにならずに皮膚が真っ白になったり、黒く焦げたりしてしまい、あまり痛みを感じなくなります。

☆高齢者や小児・乳児は、比較的小さなやけどでも命に関わる場合があります。



やけど(熱傷)の応急手当

やけどは、できるだけ早く、水道水などの清潔な流水で十分冷やすことが重要です。冷やすと痛みが軽くなるだけでなく、悪化することを防ぎます。

I度:流水でよく冷やしておくだけで、ほとんどの場合は病院に行かなくても自然に治ります。

II度:流水で冷やした後、ガーゼやタオルで優しく覆い水ぶくれを破らないように気を付けて医療機関を受診してください。

ガーゼやタオルで覆いきれないような大きな水ぶくれの場合は、救急車を呼ぶことを考慮しましょう。

III度:このようなやけどは治りにくく手術が必要になることもありますので、痛みを感じなくても必ず医療機関を受診しましょう。

大きなやけどの場合は、すぐ救急車を呼びましょう。

☆冷却は、氷やアイスパックを使うとかえって悪化してしまうことがあるので、水道などの流水で冷やしてください。

また、広い範囲のやけどは、体全体が冷えてしまう可能性があるため冷却は10分以内に行ってください。

窒息 予防救急を始めましょう！

- ・食品を食べやすい大きさに切り、無理なく食べれるようにしましょう。
- ・食事の際は、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- ・食べ物を口に入れたまま、しゃべらないようにしましょう。
- ・食事中に驚かせるような行動はやめましょう。
- ・食事中は歩き回ったり、寝転ばないようにしましょう
- ・要介護者は粥などの流動食に近い食べ物でものどに詰まること
があるため、食事の際に目を離さないようにしましょう。



のどに何かつまったら

反応がある場合 背中の中の真ん中を強くたたく！ 背部叩打法

成人・小児の例



乳児の例



反応がない場合 心肺蘇生法

心肺蘇生法の手順

心肺蘇生を行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除きます。見えない場合にはやみくもに指を入れて探らないで下さい。異物を探すために胸骨圧迫を中断しないで下さい。



溺水

予防救急を始めましょう！

溺水による事故

行楽や海水浴シーズンに海や川で発生することが多く、水の事故は一度発生すると命に関わる重大事故につながるおそれがあります。

また、家庭内でも高齢者の方や、乳幼児が浴槽で溺れるケースがあります。

☆冬場の浴室での溺水については、ヒートショックのページをご覧ください。



溺水の予防

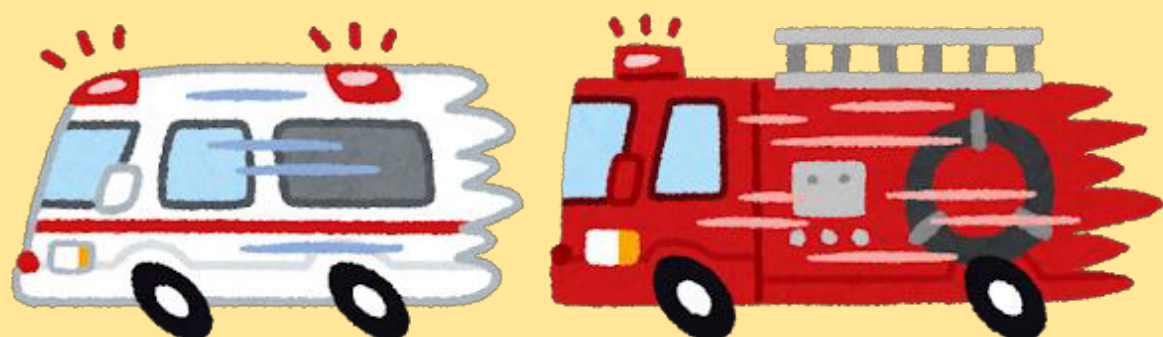
- ・ 子どもが一人で浴槽内に入れないように鍵などを掛け、浴槽内のお湯は残さず排水してください。
- ・ 子どもが浴室やプールにいる時は、短い時間でも目を離さないようにしてください。
- ・ 髪を洗う場合は、子どもを浴槽から出してください。
- ・ 体調が悪い時や、飲酒している時は水の中に入らないようにしてください。
- ・ 大雨などによって、荒れた海や増水した川や用水路には近づかないようにしてください。



溺水への対応

- ・ 溺れている人を見つけた時は、直ちに119番に通報してください。
- ・ もし、近くにロープやつかまって浮くことができるものがあれば、溺れている人に向けて投げ入れてください。
- ・ 溺れている人の救助は一般の方が行うことは危険です。安易に飛び込んだりせず、専門家に任せてください。

119番



熱中症

予防救急を始めましょう！



熱中症とは？

温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識のいじょうなど、様々な障害を起こす症状のことです。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

重症度	症状		対処		医療機関への受診
低	<ul style="list-style-type: none">めまい立ちくらみこむら返り手足のしびれ	➡	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静冷やした水分、塩分補給	➡	<ul style="list-style-type: none">症状が改善すれば受診の必要なし
	<ul style="list-style-type: none">頭痛吐き気・吐いた体がだるい集中力や判断力の低下	➡	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静衣類をゆるめ体を冷やす十分な水分と塩分の補給	➡	<ul style="list-style-type: none">口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要
	<ul style="list-style-type: none">意識障害(受答えや会話がおかしい)けいれん運動障害(普段通りに歩けないなど)体が熱い	➡	<ul style="list-style-type: none">涼しい場所へ移動安静衣類をゆるめ保冷剤などで冷やす	➡	<ul style="list-style-type: none">急いで救急車を要請

熱中症予防のポイント！

- ・部屋の温度をこまめにチェックしましょう。
(部屋に温度計を置くことをお奨めします)
- ・室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給しましょう。
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策をしましょう。
- ・無理せず、適度に休憩しましょう。
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりをしましょう。

