

一人ひとりの予防救急 笑顔で迎える年末年始



命を救い、未来へつなぐ

消防本部 救急救命士
吉澤 斐弓さん

実際に救急要請を受けた現場で活躍する吉澤さん。年末年始に向けて、市民の皆さんにお願いしたい3つのポイントをインタビューしてきました。

年末年始を健康に過ごすための3つのポイント

①かかりつけ医を持って、日中に受診する

かかりつけ医がない場合、特に夜間は搬送先が見つからないということもあります。自分自身の健康管理という面でもかかりつけ医を持ちましょう。

②日々の健康増進に努める

寒い季節になると、運動不足になり室内で過ごす機会も多くなります。天気が良い時は運動することを心がけて、忘れずに水分補給をしましょう。

③時間に余裕をもって行動し、交通事故に注意しましょう

年末年始は何かと忙しくなる季節であり、暗くなる時間も早くなります。外出や通勤は余裕をもって行動をしましょう。夜間屋外に出るときは、なるべく目立つ服装や反射材をつけるようにしましょう。

火災・救急は、迷わず☎119

119番通報時は、慌てず落ち着くことがたいせつです。下記の4点を通報時に伝えることで、現場の状況が理解しやすくなります。

- ①火災か救急か ②現場の住所や目標物
- ③火災か救急車を必要とするかたの状況 ④通報者の氏名と連絡先

電話以外にも通報や相談する方法があります。

・NET119緊急通報システム

音声による119番通報が困難な聴覚・言語機能に障害があるかた向けのシステム



・#7119 (救急電話相談)

病院に行くべきか迷った場合、24時間対応で看護師が電話で相談に応じます

冬やお正月に 起こりやすい事故

冬は家の中に居ても冷え込みや温度差が生じやすく、事故が起こりやすくなります。また、お正月にはお雑煮などの餅を使った料理を食べる機会が増えるため、喉に詰まらせて窒息してしまう事故のリスクが高まります。これからの時期に起こりやすい代表的な事故として①餅などを喉に詰まらせること②ヒートショックを起こすこと③脳卒中を起こすことの3つが挙げられます。それぞれの内容について、4・5ページで詳しく紹介します。

今年の冬も感染予防を徹底しましょう

今年の冬もインフルエンザウイルスと新型コロナウイルス感染症の同時流行が危惧されています。そのため、感

救急車の適正な利用にご協力ください

急な病気やけがをしたときに救急車を呼ぶべきなのか、迷うことがあると思います。緊急性が高いときは、すぐに救急車の要請が必要です。しかし、救急車や救急隊員の数は限られているため、緊急性

染予防対策を継続的に徹底することが重要です。適切な手洗い・手指の消毒・うがい・マスクの着用・咳エチケット・人混みを避ける行動などを心がけましょう。

消防本部の救急対応強化

今年の7～8月は、熱中症や新型コロナウイルス感染症等により、救急車が足りなくなり、消防車が救急車の代わりに出動する事態が発生しました。そのため、新たに救急車を1台増やし合計5台とする準備を進め、救急対応の強化を図ります。出動体制については、救急要請が多い日中の時間帯において救急救命士の他、救急隊の資格を持った職員で救急対応する体制を構築しています。このように市民の皆さんからの要請に24時間365日迅速に対応できるように努めています。

が低いときには、救急電話相談「#7119」を利用してください。緊急性が低い傷病者が救急車を利用することにより、一刻を争う傷病者への対応が遅れる可能性があります。救急車を必要とする緊急性が高い人がすぐに利用できるように救急車の適正な利用にご協力ください。

寒さが厳しい冬に気をつけてほしいこと

ヒートショック※に注意

※急な温度変化により血圧や脈拍が急激に変動する現象。

気温の低い脱衣所や浴室から、熱い浴槽に浸かると、体にかかなりの温度変化が生じます。この急な温度変化が心臓への負担となり、ヒートショックにつながります。特に心疾患(高血圧等)を患っているかたはじゅうぶん注意しましょう。



安全に入浴するために

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける



参考：消費者庁ホームページ

脳卒中※に注意

※脳の血管が詰まったり(脳梗塞)、破れて出血したりすること(脳出血)によって生じる脳血管障害のうち急激に発症し重症化するものの総称。

寒い時期は、血管が収縮し血圧が高くなりやすいので、注意が必要です。また、暖房器具を使用した室内にいただけで、人は常に少しずつ汗をかいています。そして飲酒の機会が増えればさらに体内の水分は奪われてしまいます。脱水状態になると血液が滞りやすくなり脳梗塞のリスクが上がります。



脳卒中発見のサイン FAST (ファスト)

Face…顔のゆがみ Arm…腕のしびれ Speech…ろれつ障害 Time…発症時間

年末年始をより安心・安全に過ごすために

冬は空気が乾燥しやすく火災が発生しやすい季節です。気温が低くなると暖房器具を使用する機会が多くなります。暖房器具を使用する際は、消し忘れに注意し、近くに置いてあるものに燃え移らないようにしましょう。また、こまめな換気もたいせつです。



餅やみかんなどによる窒息事故に注意



誤嚥や窒息は、1年を通して多く発生しています。特に、年末年始は餅やみかんなどを食べる機会が多くなるので、誤嚥・窒息といったリスクも高くなります。特に乳幼児と高齢者のかたは、注意が必要です。

窒息のサイン (チョークサイン)

喉に物を詰まらせてしまった場合の仕草として喉を手で押さえる様子
→窒息が既に起きているとして大至急119通報し、下記の対処方法を実施しましょう。



窒息の対処方法

声がけをし、反応があれば、せきをするように促す。

それでも出ない場合

背部叩打法を実施

それでも出ない場合

ハイムリック法(腹部突き上げ法)を実施

それでも出ない場合

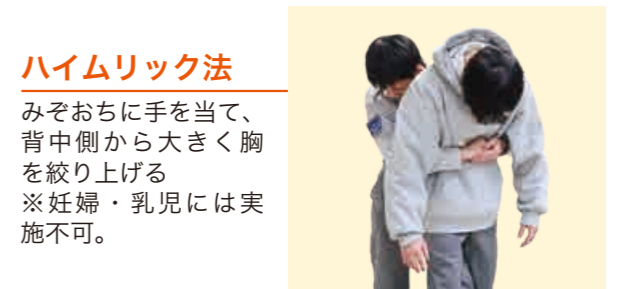
心臓マッサージ、胸骨圧迫を実施

※人工呼吸を実施する対象は家族のみ。
※路上で倒れているかたや身元が分からないかたには人工呼吸は実施しない。



背部叩打法

せきに合わせて背中を強く大きく叩く



ハイムリック法

みぞおちに手を当て、背中側から大きく胸を絞上げる
※妊婦・乳児には実施不可。

よくある質問Q&A

Q. 掃除機で餅を吸い出してもいいの?

A. 衛生的な問題や掃除機の吸引圧により肺を傷つける可能性もあるので、推奨はしていません。



予防策

- 口にする物は小さくし、ゆっくりしっかりかんで飲み込むこと
- 餅などを食べる前に、お茶や汁物を飲んで、喉を潤しておくこと