

# 救急事故を未然に防ぐ！

## 「予防救急」とは？

渋川広域消防本部管内の救急出動件数は、毎年5,000件以上（平成29年5,572件）発生しており、年々増加しています。救急車で医療機関へ搬送される方の内、軽症（入院を必要としない症状）は全体の約40%になります。

軽症の症状の中には日常のちょっとした行動や心がけで救急車を呼ばずに未然に防ぐことができます。日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することを「**予防救急**」といいます。

では、どのような事を予防（対策）していけばよいのか？  
色々なケースから原因・予防策を紹介していきます。



## 転倒・転落

転倒・転落は、骨折につながる重大な事故になりやすく、特に高齢者に多く発生しているので注意が必要です。

### 原因

- ・つまずき
- ・フローリング等の床で滑る
- ・ふらつき
- ・飲酒
- ・薄暗い部屋

### 予防策

- ・手すりの設置
- ・部屋の整理整頓
- ・お酒を控える
- ・スリッパ等は滑りにくいものを履く



## 窒息・誤嚥

加齢に伴い咀嚼機能、嚥下機能が低下し食べ物による気道異物や窒息を起こしやすくなります。また、75歳以上の不慮の事故の死亡率で最も頻度が高いのが窒息であり注意が必要です。

他にも乳幼児が目を離している際に誤って近くにある物（ボタン電池、ピーナッツ等）を口に入れてしまう可能性があります。

### 原因

- ・食事中誤って喉に詰まる。
- ・急いで食べてしまう。
- ・子供が知らぬ間に物を口に入れてしまう。

### 対策

- ・よく噛んで、ゆっくり食べる。
- ・一度にたくさんの量を食べない。
- ・食べやすい大きさにカットする。
- ・手の届く場所に置かない。



## 熱傷(やけど)

ご家庭で発生する熱傷の多くに熱湯によるものがあります。台所や風呂場など熱いお湯を使用する場所は特に注意が必要です。また、稀ですが化学薬品による化学損傷も皮膚がただれ熱傷になります。

### 原因

- ・熱湯だと知らず触ってしまった。
- ・お風呂場で転倒し熱湯に入ってしまった。
- ・日焼け止めを塗らず、日焼けをしてしまい水ぶくれができた。
- ・小さな子供が熱湯の入った容器を倒して熱湯をかぶってしまう。

### 対策

- ・コンロを使用する時は周りに注意する。
- ・日差しが強い時は日焼け止めを塗る。
- ・小さな子供の手の届くところにカップ等を置かない。



## 熱中症

近年、真夏日、猛暑日、熱帯夜の増加により確実に熱中症の発生率は増加傾向にあります。渋川広域消防本部管内では8月に最も件数が多く、学生及び高齢者の割合が大多数を占めています。

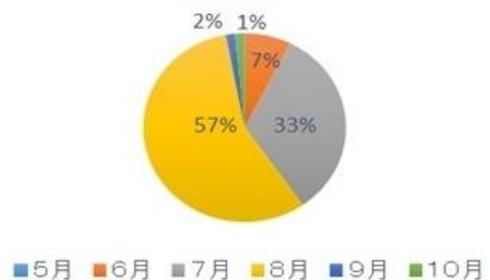
### 原因

- ・大量に汗をかき脱水になる。
- ・高温多湿の環境
- ・長時間の屋外労働及び運動

### 対策

- ・こまめに水分（塩分を含む飲み物）を摂取する。
- ・涼しい環境をつくる（エアコン、扇風機等）
- ・睡眠、休養をしっかりとる。
- ・食事をしっかりとる。

過去5年間渋川広域消防本部管内熱中症  
搬送人員



※詳しくはリーフレットを参照してください。  
⇒[熱中症予防リーフレット\(PDF\)](#)

## 溺水

溺水のほとんどは、予防可能な事故です。溺水事故につながりやすい原因は以下のとおりです。

- ・乳幼児が浴室で遊んでいて、誤って浴槽内で溺れる。
- ・飲酒后、浴槽内で溺れる。
- ・浴槽内で意識消失し、家族に気が付かれないまま溺れてしまう。
- ・母子で入浴時、母親が洗髪中、浴槽に蓋をした状態で乳幼児を蓋の上に乗せていたところ蓋が外れ、乳幼児が浴槽内に落ちてしまった。

## 予防対策

- ・浴室に小さな子供がひとりで入れないようにする。
- ・多量の飲酒后は入浴を控える。
- ・入浴時は、30分くらいおきに声をかける。
- ・小さな子供を浴槽の蓋の上に乗せない。



## もし119番を迷っていたら。

渋川広域消防本部では、もし怪我、病気になってしまった場合、「救急車を呼ぶほうがいいのか」「夜どこの病院が見てくれるのか」、「家族の車で病院に行きたいけど何科で見てもらえばいいのか」等迷った際の問い合わせ先として救急病院等案内テレホンサービスを開設しています。

救急病院等案内テレホンサービス  
**0279-23-0099**  
年中無休24時間対応可能

※病院の紹介であり症状の診断は出来ません。  
受診可能であっても院内患者の急変、救急車の対応等で受診できない場合があるため必ず受診する前に紹介された医療機関へご自身で問い合わせ電話をしてください。

## Q助を活用してください。

具合が悪くなった人を判断し救急車を呼ぶのは難しいを思います。119番通報の判断の手助けとしてスマートフォンアプリ「Q助」があります。いざという時のため参考にしてください。

[全国版救急受診アプリ](#)（愛称「Q助」）

## 「命のノート」

「命のノート」とは、救急車を呼ぶか迷ったときにイラストやフローチャート形式にして最終的に救急車が必要かどうか判断出来る冊子を職員が作成しました。ダウンロードして活用してください。

命のノート

心命のノート心



渋川広域消防本部