

みんなで作ろう！『予防救急の輪』



救急出動が増えています

高齢化などの影響により、管内の救急出動は増加しており、昨年一年間では、過去最多の17,549件に出動し、15,841人を搬送しました。

本組合の推計では、高齢化の一層の進展や社会情勢の変化などにより、ますます救急出動は増加し、2040年には、2010年からおよそ2,000人増加した17,100人になることが予測されます。

救急出動が増加することで、現場到着の遅れなど救命に関わる大きな支障がでるおそれがあります。



高齢化が進むことで、救急出動はこれからも増え続けることが予測されているんだ。

予防救急＝病気・けがの予防

『予防救急』、なじみのない言葉ですが、わかりやすく表現すると『病気やけがの予防』です。

救急車が必要な病気やけがの中でも『防げる病気・防げるけが』があります。病気やけがを事前に防ぐことで、増え続ける救急出動を抑制し、一分一秒でも早く病院に搬送しなければならない危険な状態にある方のところへ、出動できるようにするための取り組みです。

本組合では、病気やけがを予防するためのポイントなどをお知らせしています。

住民のみなさん一人ひとりが予防救急に取り組むことで、大きな力となり、大切な命を救うことにつながります。

夏の予防救急



熱中症の予防

例年多くの方が救急搬送されていて、重症化すると命に関わる場合があります。

気象庁の発表によると、今年の6～8月の平均気温は、例年より高い見込みとなるため、一層の注意が必要です。

湿度が高い日も要注意!

熱中症予防のポイント

のどがかわいてなくても



帽子や日傘で日ざしをさえぎろう



エアコン、扇風機を使おう



体調に異変を感じた時は早めに休息を



たとえばこんなこと・・・

- 身の回りの整理整頓
⇒ つまづき・転倒の予防
- 手洗い、うがい
⇒ 感染症の予防
- 調理・食べ方の工夫
⇒ 窒息の予防



「こんなこと？」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、日ごろのちょっとした注意、気づかいで防げる病気やけがは多くあります！ 私たちと一緒に安全で安心して暮らせるまちを目指しましょう！

知っておこう！重大な病気やけがの可能性のある症状

下の図のような症状があるときには、重大な病気やけがの可能性あります。あてはまる症状がある場合には、すぐに119番通報をしましょう。

顔

- 顔半分が動きにくい、または、しびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない
- 見える範囲が狭くなる
- 突然、周りが二重に見える
- 顔色が明らかに悪い

おとな

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないぐらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- 痛む場所が移動する

手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

おなか

- 突然の激しい腹痛
- 激しい腹痛が持続する
- 血を吐く
- 便に血が混ざる
- または、真っ黒い便が出る

意識の障害

- 意識がない（返事がない）
- またはおかしい（もうろうとしている）
- ぐったりしている

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど

吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

胸

- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

手・足

- 手足が硬直している

おなか

- 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- 激しいおなかの痛みで苦しがる
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじっている

意識の障害

- 意識がない（返事がない）
- またはおかしい（もうろうとしている）

けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

飲み込み

- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない

事故

- 交通事故にあった（強い衝撃を受けた）
- 水におぼれている
- 高いところから落ちた

じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔色が悪くなった

やけど

- 痛みのひどいやけど
- 広範囲のやけど

生まれて

- 乳児の様子がおかしい

◎その他、お母さんやお父さんから見て、いつもと違う場合、様子がおかしい場合

※総務省消防庁「救急車適正利用リーフレット」から引用

困ったときは…

急な病気やけが、上の図のような症状はないけれど、不安なときは、次の相談窓口などを利用しましょう。

全国版 救急受診アプリ Q助

症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じたメッセージ（「いますぐ救急車を呼びましょう」、「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」など）が表示されます。その後、119番通報、医療機関、交通手段の検索を行うことができます。

総務省消防庁「Q助」案内サイト

福島県子ども救急電話相談

夜間、子どもの具合が急に悪くなったとき、医師や看護師などから、子どもの状況に応じた家庭でできる対処法などのアドバイスを受けることができます。また、必要があれば受診可能な医療機関の案内をしてくれます。

- 相談時間
 - 毎日
 - 午後7時から翌朝8時まで
- 窓口電話番号
 - 携帯電話、固定電話（プッシュ回線）からは **#8000**
 - 固定電話（ダイヤル回線）、ひかり電話、IP電話など、「#8000」につながらない場合には **024-521-3790**

※詳細は福島県のウェブサイトをご覧ください。