

予  
防  
救  
急  
の

す  
ゝ  
め

中津市消防本部

# ◆◆◆◆ 目次 ◆◆◆◆

---

## 第1章 はじめに

## 第2章 予防救急の概要

## 第3章 各種予防方法

1. 転倒の予防
2. 転落の予防
3. 窒息の予防
4. やけどの予防
5. 溺水の予防
6. 熱中症の予防
7. ヒートショックの予防
8. 急性アルコール中毒の予防
9. インフルエンザの予防
10. 感染性胃腸炎の予防



## 第4章 その他資料

## 第1章 はじめに

『予防救急』とは、予防できる怪我や病気による救急要請を減らし、救急車が一刻を争う危険な状態の人のもとへすぐに駆け付けることができるように、日ごろから皆さんに取り組んでいただきたい怪我や病気の予防を言います。

近年増加する救急要請により、全国的にも救急車が現場に到着するまでの時間に遅れが出ています。当本部においても令和5年に救急出動の過去最高件数を記録しており、このままでは、一刻を争う危険な状態の人を、助けることが難しくなってしまいます。

当本部では、これまでも救急車の適正利用について広報してきましたが、救急搬送した人のうち、医師から入院の必要がない**「軽症」**と診断された人は全体の約25%を占めている状況です。

救急車の必要性が乏しいであろう軽症事案を含む**“予防可能な救急事案”**を認知してもらう目的で本冊子を作成しました。

令和6年 救急係



## 第2章 予防救急の概要

普通救命講習など受講された方は心停止の予防については学ばれているかと思いますが、心停止の原因となる急性心筋梗塞や脳卒中などは、突然起こり、生活習慣に気を配っていても発症する危険性があり、発症自体を予防することは難しいとされています。しかし心停止の予防という観点からみれば、早期認知と早期通報で防ぐことはできます。

今回の冊子では、「ほんの少しの注意」や「事前の対策」といった日ごろからの心がけや環境づくりを取り組むことで、救急車を呼ぶ前の未然に防げる怪我や病気についてご紹介しています。

不慮の事故の原因として最も多いのは、転倒による怪我です。令和5年の不慮の事故のおよそ7割が転倒によるものでした。そのほかには熱中症による搬送が118件と過去最高を記録しています。

市民の皆様が日ごろから意識し、予防することで救急件数の是正を図り、大切な資源(救急車)を必要な方が使えるよう、ご理解のほどよろしく願いいたします。



## 第3章 各種予防方法

### 1. 転倒の予防

暮らし慣れている自宅にも、小さな危険は潜んでいます。居室や階段などで転倒し、状況や部位によっては、大きな怪我につながる場合があります。

#### ☆予防のポイント

##### 屋内

- ・新聞紙など滑りやすいものは床に置いたままにしない
- ・電気コードはつまづかないように整理する
- ・階段に滑り止めや手すりをつける
- ・段差を少なくする工夫をする(バリアフリー)
- ・整理整頓に心がける

##### 屋外

- ・歩きやすい靴を履いて外出する
- ・余裕をもってゆっくり歩く
- ・無理な道路の横断はやめる
- ・早朝・夜間など暗いときはライトを携行して歩く

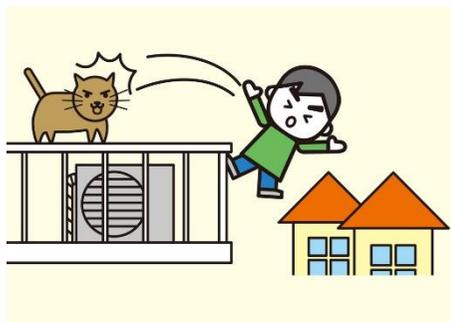


## 2. 転落の予防

転倒と同じく予防できるポイントがあります。転倒では高齢者の割合が多いですが、転落は子どもでも発生します。子どもは身体と比較して頭が大きく重たいため、大きな怪我につながることもあります。小さなお子さんがいるご家庭では特に注意が必要です。

### ☆予防のポイント

- ・階段には滑り止めや手すりをつける
- ・バランスの悪いものには乗らない
- ・子どもが登れるものを置かない
- ・子どもから目を離さない
- ・ベビーベッドには必ず柵をしましょう



### 3. 窒息の予防

窒息は食べ物や異物が口やのどに詰まって呼吸ができなくなった状態です。窒息事故の多くは高齢者やこどもに発生しており、高齢者が食事中に食べ物を詰まらせていたり、親が目を離れたすきに乳幼児がおもちゃを飲み込んでしまった事故が発生しています。

#### ☆予防のポイント

- ・食べやすい大きさにして  
よく噛んでゆっくり食べる
- ・無理なく食べられる量を口の中に入れる
- ・お茶などの水分を取りながら食事をする
- ・乳幼児が手の届くところには  
誤飲してしまいそうな小さなものは置かない



## 4. やけどの予防

ポットのお湯やスープ、アイロンやストーブなど、やけどの原因となるものは、身のまわりに多くあります。不慮の事故の場合もありますが、小さいこどもは危険の判断が難しいことから注意が必要です。

### ☆予防のポイント

- ・ポットなど高温の液体が入ったものは  
こどもの手の届かないところに置く
- ・ストーブなど暖房器具のまわりには柵を置き  
こどもを近づけさせない
- ・花火をするときはこどもから目を離さない
- ・火の取扱いに注意する



## 5. 溺水の予防

溺水事故は海水浴シーズンに海や川などで多く発生しており、命を落としてしまう可能性が高い危険な事故です。また、屋外だけでなく、家庭内でも高齢者や乳幼児がお風呂で溺れてしまう事故が発生しています。特に冬場のお風呂では、高齢者がヒートショックのため溺水する事故が多く発生しやすくなっています。



### ☆予防のポイント

#### 屋外

- ・大雨などで増水した河川には近づかない
- ・子どもから目を離さず  
子どもだけで水辺に近寄らせない
- ・用水路やため池などで遊ばない
- ・飲酒しているときは泳がない

#### 家庭内

- ・子どもが浴室やプールにいるときには  
たとえ短い時間でも子どもから目を離さない
- ・お酒を飲んだ後はアルコールが  
抜けるまで入浴しない

## 6. 熱中症の予防

熱中症による救急搬送は、毎年、梅雨入り前の5月頃から増えはじめ、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に急増します。梅雨明け前後の蒸し暑い時期は体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。また、暑さに対する感覚が弱くなる高齢者の方や体温調節機能が十分に発達していない小さなお子さんはかかりやすいと言われています。

熱中症は予防のポイントや応急手当を知っていれば防ぐことができ万が一発症しても重症化を防ぐことができます。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

### ☆予防のポイント

- ・こまめに水分・塩分を補給しましょう
- ・涼しい服装や帽子、日傘の活用など涼しく過ごす工夫をする
- ・室温が28℃を超えないようにクーラーや扇風機を利用する
- ・栄養バランスのよい食事を取り、十分な睡眠を心がける
- ・暑くなる前から体づくりに取り組む



## 7. ヒートショックの予防

ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく変化して起こる健康被害のことです。冬場にお風呂に入る際、暖房の効いた部屋から寒い浴室に行くことで血圧が急上昇し、そこから熱い湯に浸かると今度は血管が拡張し血圧が急降下します。この血圧の急激な変化により失神、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの症状を引き起こることがあります。ヒートショックは高齢者に多くみられる症状ですが、高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病をもっている方なども影響を受けやすいので注意が必要です。



### ☆予防のポイント

- ・脱衣所を暖房で温める
- ・湯船のフタを開けたり、シャワーでお湯を張ったりして、浴室内の温度を上げる
- ・湯船につかる前にかけ湯する
- ・高齢者では入浴中の際にはご家族が一声かける

## 8. 急性アルコール中毒の予防

お酒も飲み方によっては一転し、「急性アルコール中毒」で救急搬送されるケースも見受けられます。いわゆる「イッキ飲み」や「無理強い・強要」は命に関わる危険な行為です。節度ある飲酒を心がけ、楽しく安全にお酒と付き合しましょう。

### ☆予防のポイント

- ・ゆっくり飲酒をする
- ・節度ある飲酒をする
- ・足元がふらつき、注意力が散漫、反射的な運動が遅れるなど、飲酒による影響を知っておく
- ・「薬」を同時に服用しない



## 9. インフルエンザの予防

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。インフルエンザの流行に伴い、高熱などの症状で救急搬送される方も増加する傾向にあります。かからないために「手洗い」、かかってもうつさないために「咳エチケット」を心がけ、みんなでインフルエンザを予防しましょう

### ☆予防のポイント

- ・流行期間中に繁華街など、人ごみへの外出は控える
- ・手洗いを日常的に行う
- ・十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め体調管理する
- ・加湿器などで適度な湿度(50~60%)を保つ
- ・インフルエンザと思われる症状が少しでもある場合は、外出を控える



## 10. 感染性胃腸炎の予防

感染性胃腸炎とは、ウイルスなどが原因となって発症する胃腸炎のことで、病原体によって異なるが、嘔吐、下痢が主症状。その他、発熱や腹痛、悪心などをきたし、免疫の弱い乳幼児や高齢者などは、下痢や嘔吐などで脱水症状を起こすことがあるので、注意が必要です。

### ☆予防のポイント

- ・石鹸を使ってしっかり手を洗う  
(特に排便後、また調理や食事の前)
- ・外出時にはマスクの着用を心がける
- ・調理で生ものを使用したまま板や包丁は  
すぐに熱湯消毒する
- ・牡蠣などの二枚貝を調理するときは  
中心部まで十分に加熱する



# 予防救急

予防救急の  
すゝめ

救急車で搬送された事例の中には、「ほんの少しの注意」や「事前の対策」といった日ごろからの心がけや環境づくりに取り組むことで、けがや事故を予防できたものがあります。「事故を未然に防ぐ」という取り組みのことを、予防救急といいます。

## ★予防のポイント★

### 【 転倒の予防 】

- 段差に気を付ける
- 家の中を整理整頓する
- 階段、廊下、浴室など滑り止め対策をする



1位

### 【 転落の予防 】

- 階段に手すりをつける
- ベッドに転落防止の柵をする
- 脚立を使用する際は補助者に支えてもらう



2位

### 【 窒息の予防 】

- 細かく調理する
- ゆっくり噛んで食べる
- 水分を取りながら食事する
- 食事中の人に急に話しかけて慌てさせないようにする



3位

### 【 ぶつかるの予防 】

- 慌てず周りをよく見て行動する
- 廊下に物を置かないようにする
- 暗いところは明るくする



4位

中津市消防本部

## こんな症状の時は、すぐに119番！！

- 顔
- 顔の半分が動きにくい、しびれる
  - 笑うと口や片方がゆがむ
  - ろれつがまわりにくい
  - 見える範囲が狭くなる
  - 周りが二重に見える

- 頭
- 突然の激しい頭痛
  - 突然の高熱
  - 急にふらつき、立ってられない

- 腹
- 突然の激しい腹痛
  - 血を吐く

胸・背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 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

◎意識障害◎

- 意識が無い（返事がない）

◎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◎

- 冷や汗を伴う強い吐き気

◎けいれん◎

- けいれんが止まらない

◎窒息◎

- モノをのどにつまらせ

◎事故◎

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた

※その他いつもと違う場合、様子がおかしい場合など  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので、注意しましょう。

予防救急をすゝめましょう！！

心肺蘇生ガイドラインはこちらから→→→



## 第4章 関係資料

どうしても予防しきれずに  
怪我や病気で動けなくなったら  
迷わず救急車を  
呼ぼう(予防)！！



# MEMO

---

---

---

---

---

---

---

災害出動のお問い合わせ先  
災害テレホンガイド：0979-64-9119

# あなたの救急情報シート

ふりがな		性別 男・女
氏名		
生年月日	大正・昭和 平成・令和	年 月 日
住所		
該当する項目をチェックしてください。 高血圧 ・ 糖尿病 ・ 喘息 ・ アレルギー		
既往症・持病		
かかりつけ医療機関		
緊急連絡先（続柄）		

有事の際、救急隊への情報提供に役立ちます。

# 火事や救急は 119番通報

不滅の福澤  
プロジェクト

大分県中津市は福澤諭吉の故郷



予防救急のチラシ  
QRコード

問い合わせ先  
中津市消防本部 0979-22-0001