





予防救急だより

冬号（第25号）
令和6年1月
発行：消防救急課
(51-3101)

救急車を呼ぶような大事にならないように、普段の生活の中に取り入れたいちょっとした予防法を、救急隊がご紹介します。

《実際にあった救急事例を参考に対策を！》

<p>【転倒防止】</p> <p>事例：段差につまずき転倒、股関節を骨折</p> <ul style="list-style-type: none">・室内の段差をなくす。・手すりを設置する。・部屋の整理・整頓をする。 	<p>【入浴時の事故防止】</p> <p>事例：浴槽に顔が浸かった状態で発見</p> <ul style="list-style-type: none">・入浴する時は家族に声掛けする。・事前に浴室を温める。・入浴中は家族が時々声を掛ける。 
<p>【窒息・誤嚥防止】</p> <p>事例：食べ物（もち・ゼリーなど）がのどにつまった</p> <ul style="list-style-type: none">・たくさんの量を口に入れない。・ゆっくりよく噛んで食べる。 	<p>【火傷防止】 着衣着火</p> <p>事例：調理中に衣服が燃えて大やけど</p> <ul style="list-style-type: none">・火を使うときは袖や裾が広がっている服は避ける。・火のついたコンロ越しの作業は行わない。 

冬号のトピックス

今回のテーマは『入浴』です。入浴時の事故防止に繋がる知識などを裏面で詳しくお伝えします。



長時間の入浴に注意！

「入浴中に意識を失った」、このような言葉を聞いたことがあると思います。特に冬季は、脱衣所・浴室・浴槽の中の温度差が大きく注意が必要です。知識や工夫などで入浴時の事故を防止していきましょう！

【救急隊コメント】

豊橋市では、令和3年137件、令和4年160件、入浴中における救急事故が発生しています。

救急搬送の症状の訴えは、「意識障害」「力が入らない、動けない」です。これは熱中症の症状にも当てはまることです。入浴中、体温の上昇で脱力症状（熱疲労）が出現し動けなくなる。浴槽から出られないため更に体温が上昇し意識障害（熱射病に移行）が起こり溺水に至る、まさに**熱中症が発生している**状態です！

入浴中眠くなる（気持ちよくてついうとうと）という時は、意識障害が起きている可能性があるかもしれません。



入浴中の事故発生の主な要因

- 温度変化（ヒートショック）
- 熱中症
- 入浴時間と体温 など



確認しよう！



- 脱衣場では、温度変化に注意。
- 長時間の入浴はせず、半身浴。湯温40℃以下、入浴時間10分以内が望ましい。
- 入浴は、始め血圧が上昇し温まりとともに血圧は低下していく。
- 浴槽を出る時はゆっくり立ち上がる。

■ 救急車の適正利用に協力ください 🗣️

