



救急ガイドブック

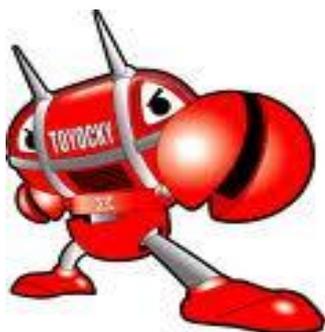
【一般市民編】

近年、高齢化社会の進展により、救急出動件数は年々増加しているなか
高齢者の方の搬送件数が全体の約6割です。



そのなかには、少しの注意や事前対策により未然に防げたかもしれない事例も
多く発生しています。

この「救急ガイドブック」は、病気やケガを予防するポイント、また、もしもの時の対応を円滑に行えるように作成したものです。市民の皆様がいつまでも元気で安全・安心に暮らせるようにご活用下さい。



豊橋市消防本部 消防救急課

家庭内での予防救急

1 手洗い・マスク着用について

インフルエンザやその他の感染症の発生、更には拡大しないように、手洗い及び手指の消毒、適度な湿度の保持や必要に応じたマスクの着用などを徹底してください。



感染症「保健医療企画課 HP」



2 転倒・転落防止

高齢者は、普段生活している慣れた場所でも、小さな段差でつまずき転倒し、骨折を伴うような重症となる場合もあります。



段差や滑りやすい場所などの危険な場所に注意するとともに、整理・整頓を心がけ、廊下や部屋の明るさに配慮することで、転倒などの事故を防ぐことが可能ですので、家族全員で室内を確認をするとともに

高齢者の目線に立つことも必要です。

また、飲み物などがこぼれて、床が濡れている場合、滑って転倒してしまうことがありますので、できるだけすみやかに拭き取るように心掛けてください。



3 誤嚥・窒息の予防

脳梗塞や神経疾患のある方は、飲み込みや咳が
しにくくなっていることもあり、食物などが空気の通り道に
入ったり窒息が生じやすくなっています。



ゼリー、お餅、大きなお肉はもちろん、飲み込みにくいパンなどでも、窒息事故が起きています。

食べ物を**小さく切って**食べやすい大きさにして、よく噛んでゆっくりと食べることや無理なく食べられる量を口に入れお茶などの水分を取りながら食事することを心掛けましょう。

もしも食事中、むせるなどの症状があった場合は、食後の容態変化にも十分注意しましょう。急にぐったりして反応がなくなったという事案も見られます。

4 ヒートショックへの注意

冬季は急激な温度変化による救急事故が増える時期となります。居室だけでなく、浴室やトイレなどの温度にも注意し、温度変化が少ない環境づくりを心掛けましょう。



5 服薬後にも注意を

薬によっては、服薬後に思った以上にふらついてしまい、ベッドから起き上がる際などに、転倒・転落してしまうことがあります。

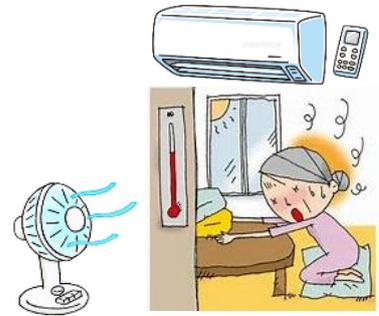
また、処方薬の副作用を確認しておくことも大切です。特にお薬が変わった時などは注意が必要です。



6 熱中症への注意

高齢者は体温調整機能が低下していることも多く、さらに喉の渇きを感じにくくなっている場合もあります。

暑い時は、必要に応じてエアコンや扇風機などを利用するとともに、適切な水分補給を行うことで熱中症を防ぐことが可能です。



屋外では帽子などにより直射日光をさけ、適時、日陰など涼しい場所で休息しながら移動しましょう。



マスクの着用は、体内に熱がこもりやすく、喉の渇きを感じづらくなり、リスクが高くなります。



いざという時の備え

1 生活状況の記録

緊急時に傷病者と救急隊の橋渡し役となる「救急医療情報キット」

救急医療情報キットとは、高齢者や障害者の方などの緊急時の救命活動を迅速に行うために、かかりつけ医・持病・緊急連絡先などの医療情報を記載したシートが入ったボトルです。

シートを事前に記載し、冷蔵庫に保管しておくことで、緊急時に救急隊がボトルの中の医療情報を確認することができ、適切な医療機関へ迅速に搬送ができます。

詳細はこちらのQRコードから。



[救急医療情報キット「豊橋市 HP」](#)



2 かかりつけの構築

普段からかかりつけの医療機関をもち

症状が悪化する前に受診することが大切です。



3 緊急かどうか判断に迷う場合

かかりつけ医に相談するほか、愛知県救急医療情報センター

(0532-63-1133) にも相談することができます。

また、「救急車が必要か？」と迷った時に活用する「Q助」

(全国版救急受診アプリ：総務省消防庁) もご活用ください。



総務省消防庁「Q助」案内サイト

ただし、緊急と判断した場合は、迷わずに119番通報し、救急車の要請をしてください。



救急車の適正利用「豊橋市HP」

4 患者等搬送事業者（民間救急）の活用

救急車や救急医療は限りある資源です。緊急を要さない場合は、施設等の車両や患者等搬送事業者（民間救急）などの活用にご理解とご協力をお願いします。

● 緊急性が低いと認められる事例

- ① 寝たきりであるが、人手がないなどの理由の場合
- ② 寝台車を利用すれば病院に行ける場合、病院への通院等

豊橋市消防本部が認定している患者等搬送事業者は、次のとおりです。

事業所名	住 所	連 絡 先
株式会社 かけはし	曙町字若松25-21	0532-48-1947
東海交通株式会社	大橋通 2 丁目101	0532-53-1181
株式会社 まんとく	池見町35	0532-35-6199
光栄運輸株式会社	神野新田町字タノ割 7 9	0532-39-4756

※サービス内容や料金等については、各事業者にご確認ください。

※規程に定められた寝台車などを用いて、緊急性のない患者さんの搬送事業を行っています。



5 応急手当の習得と実施

豊橋市消防本部では、応急手当を学ぶ「各種救命講習」を開催しています。心肺蘇生法、AEDの使い方、窒息への対処法、止血方法など学ぶことができますので定期的に受講してください。



※救命講習の日程等については、豊橋市役所
ホームページの消防救急課をご覧ください。

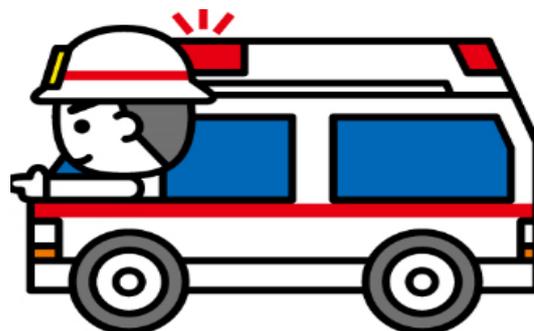


応急手当講習お知らせサイト



※受講者が10名以上であれば、出張して講習を実施します。

※詳しくは、消防本部消防救急課（51-3101）までお問い合わせください。



救急車の要請

1 119番通報

可能なかぎり患者さんの近くから携帯電話で
住所、建物名称、状態を確実に伝えてください。



患者さんの近くから通報することにより、119番の応答職員からの応急手当についてのアドバイス（口頭指導）や現場に急行している救急隊から事前連絡などを受けることができ、容態変化への対応や病院への迅速な搬送につなげることができます

また、携帯電話のハンズフリー操作（スピーカーホン）を事前に確認しておくと緊急時に役に立ちます。

※119番通報後、容態変化があったときは再度119番通報してください。

2 家族の同乗

救急搬送する場合は、ご家族など状況のわかる方の同乗をお願いします。

★マイナンバーカードもしくは保険証・お薬手帳など持参してください。



心肺蘇生の手順

1 安全の確認

☆周囲の安全を確認します。



2 反応の確認

☆肩を軽くたたき「大丈夫ですか」「分かりますか」と呼びかけ、反応や意識の確認をします。



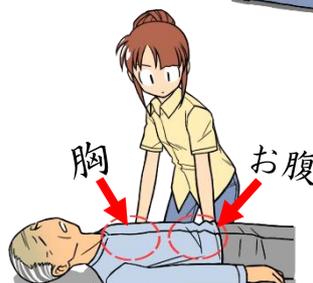
3 助けを呼ぶ

☆大きな声で助けを求めます。
協力者に「119番通報」「AED」を依頼します。



4 呼吸の確認

☆胸やお腹に動きがあるか確認します。
動きがある場合でも「普段通りの呼吸」かどうか10秒以内で確認します。



5 胸骨圧迫

☆「呼吸がない」または、「普段通りの呼吸」が分からない場合は胸骨圧迫を行います。胸の真ん中を約5cm沈むまで1分間に100～120回のリズムで絶え間なく圧迫します。



約5cm沈むまで
100～120回/分のリズム

6 人工呼吸とAEDの使用

☆人工呼吸が分かる場合、胸骨圧迫30回×人工呼吸2回を繰り返し行います。

☆AEDが届いたら、電源を入れ、音声の指示に従い操作します。





豊橋市消防本部 消防救急課

(0532) 51-3101