

予防救急のすすめ

～救急車を呼ばなくても良いように～



予防救急テキスト

湖南広域消防局

予防救急について

予防救急とは？

ケガをしそうになって「ヒヤッとした!」「ハッとした!」ことはないですか？

ケガや病気の中には、少しの注意や心がけにより防げるものがあります。

救急車を呼ばなくてはならないようなケガや病気をしないよう、日頃から注意し、心がける意識や行動を「予防救急」といいます。

身の周りの危険を事前に確認することや、症状が悪化する前に病院を受診するなど、みなさんの手で「予防救急」を始めませんか。

様々な気を付けなければならない場面を集めてみました。

ケガや病気の原因や予防法について、いっしょに学びましょう。

目次

1. 高齢者編
2. 子ども編
3. 救急車の呼び方

1. 高齢者編

年齢を重ねるにつれ、思いがけないことで事故やケガが発生しています。

● 転倒

筋力の衰えにより、思うように足が上がらなくなり、少しの段差につまずきやすくなります。また、身体のバランス感覚が鈍くなることで、足を滑らせ転倒してしまうこともあります。

高齢者が転倒することで多く見られる症状（負傷部位）は、大腿骨（腰に近い部分）を骨折してしまうことです。それまで元気に歩き回っていた方が、寝たきり生活になる一番の原因であると言われています。

転ばないように、できるだけ段差をなくし、滑り止めをつけましょう。

足を取られる原因になるものを取り除きましょう。（整理整頓）

無理のない程度に運動をしましょう。（筋力アップ、バランス感覚の維持）

食事は、たんぱく質（肉、魚）を中心に。

カルシウムを摂り、日光浴（ビタミンD）で骨を強くしましょう。

夜間は足元を明るく照らしましょう。



● 誤嚥、窒息

食べ物を噛む力や、飲み込む力が衰えてくるため、気管に食物が行きやすくなり、誤嚥や窒息を起こす危険性があります。

食物は細かく切り、飲み込みやすくするとともに、よく噛んで食べ、飲み物と一緒に食べるようにしましょう。

詰まりやすい食べ物（お餅、こんにゃく、硬いお肉）は注意して食べましょう。また、舌を動かす体操や、意図的に強い咳をするなど、飲み込む力や吐き出す力を衰えさせないようにしましょう。



● 熱中症

気が付かないうちに熱中症になってしまっていることが多く、体力が弱っていることもあり、死亡してしまうことも少なくありません。

加齢により神経の伝達が鈍くなり、暑さ、寒さを感じにくくなっています。

また、ノドの渇きも鈍くなっています。ノドが渇いたと感じる前に、小まめな水分補給と塩分、ミネラルを摂取しましょう。

トイレに行く回数を減らすために水分を控えることは命にかかわることを覚えておいて下さい。

また、部屋には温度計を設置し、28℃を超えないように、エアコンを上手に活用しましょう。

実は、冷房は付けたり消したりすると逆に電気代が掛かるそうです。適切な温度で付けっ放しが良いと言われています。



● お風呂での事故

特に冬場、脱衣所（冷）からお風呂（温）に入った際、その温度差（ヒートショック）により身体に負担が掛かり、急な血圧の上昇により倒れてしまうことがあります。

冬にお風呂に入るときは、まず脱衣所を暖房器具で暖め、シャワー等で浴室を暖めてから入るようにしましょう。

一番風呂は身体に悪いという迷信はここからきているのかもしれないね！

夏場でも長時間の入浴は危険です。末梢が温まることで末梢血管が拡張し、血圧が低下。さらに汗をかくことで脱水症状を引き起こし、その場で気を失う事があります。

お風呂の前後は水分を十分に摂り、長湯はしないようにしましょう。また、必ず家族にお風呂に入ることを告げてから入浴するようにしましょう。



● トイレでの事故

トイレでは便をするために息むと、その神経的な反射（迷走神経反射）により血圧低下、脈拍低下を起こして倒れることがあります。

トイレもお風呂と同じように家族に告げてから行きましょう。

便秘予防に、普段から水分補給と食物繊維（野菜）を摂りましょう。



● 交通事故

早朝、深夜の散歩、ウォーキングは危険が伴います。必ず反射材を装着しましょう。

“運転手は私が見えている”と思うのは危険です。見えていないものと考え、自分の命は自分で守りましょう。

“少しぐらい大丈夫” “いつも通っているから大丈夫” は事故の元です。交通ルールをしっかり守り、安全確認を怠らないようにしましょう。

また、高齢者ドライバーが加害者となるケースも増えています。加齢による身体機能の低下によって、ハンドルやブレーキの操作が遅れて事故を起こすこともあります。早めのライト点灯や安全な速度での運転を心がけましょう。

● 台風・大雨

台風や大雨の時に、川の様子や、田んぼの様子を見に行くと言って、多くの方が流され、亡くなっています。また、台風接近時や風の強い時に、無理をして屋根の修理を行ない、屋根から転落して亡くなられています。

大切に育てた農作物を心配する気持ちは良くわかりますが、自分の命が一番大切です。

無理をせず、安全な場所へ避難することが重要です。



● 雪の日

雪の日（積雪）の朝は、除雪するため外に出て、滑って転倒してしまう方が多いです。雪道では、小さな歩幅で、靴の裏全体をつけて歩くことを心掛けましょう。また、靴底が滑りにくい材質の靴を選びましょう。



● 着衣着火

調理中、鍋の脇から出ている炎に気が付かず、袖に火が付いて火傷をしてしまう事故が発生しています。

高齢者は視力の衰えにより、ガス火の先端が見えにくくなることが要因のひとつです。

ガス火を使用するときは、鍋底から炎がはみ出さないように適切な火力に調整しましょう。また、調理器具や調味料はコンロの向こう側に置かないような工夫や、袖のカバーを防災物品に変える事も効果的です。



● 心筋梗塞、脳卒中など

日本の死因、第2位は心疾患、第4位が脳卒中です。

これらは生活習慣病とも言われ、生活習慣を見直すことで防げる病気と言えます。

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満、喫煙は危険因子とされています。

バランスの良い食事を心がけ、食事の量にも気をつけましょう。また、適度な運動を心がけましょう。

早期発見と早期治療が何よりも大切です。健康診断を受けましょう。

**次のような疑わしい症状があれば、
一刻も早く119番通報!!**

心筋梗塞

突然の胸痛

胸がしめつけられるような、押し付けられるような痛みが数分続く。
左肩が痛む、首やあごの痛みとして現れる事があります。

脳卒中

経験したことの無い突然の激しい頭痛。
ろれつがまわらない。上手く話せない。
片方の手足の力が入らない。動かない。
顔の半分に力が入らない。顔がゆがむ。
視野がかける。ものが2重に見える。



2. 子ども編

子どもの興味は大人の想像力を超えます。
信じられない事故や怪我が発生しています。
周りが気を付けることで防げる事故がたくさんあります。

● 誤飲、誤食

誤飲はハイハイをする生後4、5ヶ月頃から、口に入るものなら何でも口に入れてしまいます。代表的で危険な物を挙げてみました。

タバコ

タバコの吸い殻、特に水溶液については有害なニコチンが大量に染み出ているため大変危険です。

致死量は体重にもよりますが、葉巻タバコの0.5本から1本とされています。ただし、ニコチンの催吐作用（吐き出す作用）により吐き出されることが多いとのこと。

飲み物の空き缶を灰皿代わりに利用することはやめましょう。また、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。

お酒

お酒の誤飲も子どもにとっては危険なものです。ひどい中毒症状が出る場合がありますので、子どもの手の届かない場所に保管しましょう。



ボタン電池

ボタン電池は、体内で消化液と反応し放電します。電流によってタンパク質を溶かす強いアルカリ性の液体が生じ、数時間以内に組織が破壊されます。最悪の場合、消化管穿孔が起こり、大変危険です。

小型で強力な磁石

最近のピアスは、耳に穴を開けなくても装着できるように強力な磁石で止めるものがあります。また、100円均一にでも小さくて強力な磁石が売っており、身近にたくさん存在しています。

2個以上の磁石を飲みこむと、場合によっては命の危険があります。内臓の中で磁石同士が引き合ってしまう、腸閉塞を起こしたり、組織の損傷を引き起こしたりします。

高吸水性樹脂（吸収性ポリマー）

樹脂製の吸収性ポリマーはインテリアや芳香剤に利用されており、水を含むことで大きく膨れます。誤飲すると腸内で膨れ、腸閉塞を起こすことがあります。

ジェルボール型洗剤

最近の洗濯洗剤は、液体洗剤を濃縮して小さなパックに詰められたものが使われているものがあります。とてもカラフルで、いい匂いがします。見た目にもかわいいものです。このカラフルな洗剤パックを、お菓子と勘違いした子どもが誤飲、誤食してしまうケースが多発しています。



医薬品、化粧品

小さな錠剤は、お菓子のラムネやコーティングチョコと見分けが付かず誤飲、誤食する危険があります。医薬品は少量でも重大な症状を引き起こすおそれがあり、大変危険です。

ちなみに医薬品、化粧品、洗剤等を飲み込んでしまった子どもの主な症状は、嘔吐、咳き込み、息苦しさ、眠気などです。子どもの様子がおかしいと思ったら、誤飲による中毒を考慮に入れて対処してください。

● 窒息

窒息はすぐに対処しないと命に関わる大変危険な事故です。しかし、事前に予防することが可能です。危険性を認識し、絶対に防ぎましょう。

アメ、硬い豆、ナッツ類

これらの食物は窒息の原因で多く見られます。アメは詰まりやすく、長い時間口の中にあるため窒息する可能性が高くなります。

また、ピーナッツは子どもの気道の大きさにぴったりで、水分を含み膨れます。病院でもピンセットで挟む際に砕けて大変厄介な食品だそうです。

こんにゃくゼリー

こんにゃくゼリーは一般のゼリーより硬いため、食べるときに吸い込む動作をしがちです。吸い込んだ勢いで気管へ詰まり、窒息してしまうことがあります。

ビニール袋、買い物袋

ビニール製の袋や買い物袋を被って遊ぶと窒息する危険があります。

細いひも

ブラインドやカーテンのひも、ネックストラップや、なわとびを首に巻きつけ死亡する事故が発生しています。

ひもが首に絡まらないよう、子どもの手の届かない所にまとめましょう。また、ひもが無いなど安全性の高い製品を選びましょう。

小学生が、なわとびを首に引っ掛けたままエレベーターに乗り、そのまま宙吊りになった事故がありました。長いひもを首に巻くことが無いように指導しましょう。

ネックストラップは引っ張れば外れる機構のものを選ぶようにしましょう。



● 水まわりでの事故

水による事故も命に関わる事案となることが多く注意が必要です。

0歳から5歳の水による事故の8割が住宅内で発生しています。

お風呂

日中に子どもが浴室に入り、水が入っている浴槽をのぞき込んで転落し、溺れる事があります。入浴後は浴槽の水を抜き、浴室には鍵をかけて子どもが入れないようにしましょう。

また入浴時にも、大人が洗髪をしている時や着替えを取りに行っている時など、目を離れた少しの間に溺れてしまうことがあります。洗髪中は子どもを浴槽から出しましょう。少しの間でも目を離さないことが大切です。



ビニールプールやプールでの事故

子ども用のビニールプールでも、10センチの深さがあれば溺れる危険性があります。プールで遊ぶ時には必ず大人が付き添い子どもから目を離さないようにしましょう。

海や川での事故

子どもだけで海や川で遊ぶことが無いように注意しましょう。

遊ぶときはライフジャケットを着用させ、必ず大人が付き添うようにしましょう。

急に深くなっている場所や、流れの速い場所が無いかを確認し、危険な場所に子どもが近付かないように注意しましょう。

ため池、排水溝、浄化槽での事故

転落したり溺れたりする危険な場所がないか確認しましょう。そのような危険な場所で子どもが遊ばないように注意しましょう。

● やけど事故

電気ケトル、ポット、炊飯器

● 電気ケトル

湯沸かし中に電気コードを引っ張ってしまい、熱湯をかぶる事故が起きています。電気ケトルを使用する際はコードを固定するか、家具の後ろに這わすなど、電気コードを引っ張ることのないように工夫しましょう。



● 電気ポット

コードを引っ張っても磁石で付いているだけなのでポットは倒れませんが、吹き出る蒸気に触れることでやけどをすることがあります。

● 炊飯器

蒸気に触れることでやけどをします。子どもの手の届かない所に置きましょう。

暖房器具

床に置くタイプの暖房器具は、子どもの手が届かないように安全柵などで囲みましょう。

湯たんぽや電気カーペット、電気あんかなどは、長時間同じ部位に触れていると低温やけどをすることがあります。長時間の使用は控えましょう。

調理器具

フライパンやお鍋などの調理器具は、調理中だけでなく調理後も高温なことがあります。子どもが触れないように注意しましょう。

ライターやマッチ

火遊びをさせないようにライターやマッチは子どもに使わせないようにしましょう。また、子どもが操作できないような機能（チャイルドレジスタンス）が施されたライターを使用するようにしましょう。

● 転落、転倒事故

大人にとってはそんなに高くない高さでも、子どもにとっては危険な高さになります。また、子どもは大人に比べて頭が大きいので、転倒しやすいことも覚えておきましょう。

ベビーベッド、ベッド、オムツ替えの台

子どもは寝ている間も寝返りをしたり、動き回ったりして、ベッドから転落する危険があります。ベビーベッドや大人用のベッドで寝かせるときは柵をするようにしましょう。

施設にあるオムツ替えの台を使用するときは目を離さないようにしましょう。

抱っこひも

抱っこひもの使用時に誤って子どもを転落してしまうことがあります。

前かがみになる時は必ず子どもを手で支えましょう。

抱っこひもに乗せるときや降ろす時は、低い姿勢で行ないましょう。

バックルやベルトの締め具合や子どもの位置など、取扱説明書をしっかり読み正しく使用しましょう。



椅子、ソファ

椅子や子ども用のハイチェアの上で立ち上がると、転落する危険があります。椅子で遊ばせることのないよう、ハイチェアの安全ベルトは必ず締めましょう。

ソファで寝かせ、寝返りで転落しないように注意しましょう。

階段、段差

ハイハイをする頃から階段での転落事故が起こっています。
転落防止の柵を付け、閉め忘れのないようにしましょう。
玄関の段差や、その他につまずきやすい段差がないか注意しましょう。

ベランダ、窓、出窓

ベランダの椅子やテーブル、植木鉢など、ちょっとしたものを踏み台にして転落する事故が起こっています。ベランダには踏み台になるようなものを置かないように、また、子どもだけでベランダに出さないようにしましょう。

窓や出窓の近くにソファなどの踏み台になるものは置かないようにしましょう。

網戸に寄りかかり、網戸が破れて転落することがあります。網戸に寄りかからないように注意しましょう。

最近の高層マンションに住んでおられる子どもさんに多いようですが、高いところに恐怖を覚えることなく、危険な行為をする子どもが見られます。過去にもマンションの手すりでのバランス遊びをしていた際、誤って転落し死亡してしまう事案もありました。(高所平気症といい、4歳頃までに高層階で育った子どもは高所に対する恐怖感が欠如してしまうことがある。という調査報告があります。)

ベビーカー

ベビーカーにたくさんの荷物をぶら下げていると、その重さでバランスを崩し転倒することがあります。また、ベルトは必ず装着し、周囲の状況に注意して安全を確認しながら使用しましょう。



ショッピングカート

ショッピングカートの子どもイスに座らせていたところ、誤って転落したり、ショッピングカートごと転倒したりする事故が起こっています。子どもを乗せたまま離れないようにしましょう。

子ども乗せ自転車

自転車のチャイルドシートに子どもを乗せたまま離れたところ、バランスを崩して倒れてしまう事故が起こっています。自転車に乗るときはヘルメットを装着させ、子どもを乗せたまま、その場を離れないようにしましょう。

また、子どもの足が後輪に巻き込まれ、スポークとの間に挟まり抜けなくなる事故が増えています。後輪へのスカート等の巻き込みを防止するドレスガードを設置するなど、足が巻き込まれない工夫をしましょう。

安全マークの付いた幼児用座席を必ず設置しましょう。



遊具（すべり台、ジャングルジム、ブランコなど）

遊具の対象年齢を守って遊ばせ、遊具の正しい使い方を教えましょう。

小さな子どもは大人が付き添い、目を離さないように注意しましょう。

服のひもや、かばんのひもが首に絡まるおそれがあります。服装や持ち物に注意しましょう。

キックスケーター、二輪遊具（ペダルなし、ブレーキなし）

子どもが足で蹴って進む二輪遊具やキックスケーターは、道路交通法上、交通が頻繁な場所では使用できません。

必ずヘルメットを装着し、正しい乗り方を教えましょう。

坂道（下り）では特に注意しましょう。勢いが付きすぎて車道に飛び出したり、転倒したりして大ケガをしてしまうおそれがあります。

● 挟む、切る、その他の事故

包丁、ナイフ、カミソリ、カッター

キッチンに置いてある包丁などに触れてしまい、ケガをする恐れがあります。

刃物類を使用したらすぐに収納場所に片付けましょう。

また、収納場所の扉や引き出しにはチャイルドロックを付けましょう。

小さな物を鼻や耳に入れる

子どもは小さな物を鼻や耳に入れて遊ぶことがあります。

異物が詰まって思わぬ事故になる恐れがありますので注意しましょう。

テーブルクロス

つかまり立ちの際や不意に引っ張ってしまった時にテーブルクロスと一緒に机の上の物が落ちてケガをすることがあります。

そこに熱い鍋ややかんがあればやけどをしてしまいます。テーブルクロスやテーブルマットは子どもが小さいうちは使わないようにしましょう。

タンスなどの家具を倒して下敷き

引き出しを開けてよじ登ったり、ぶら下がったりした際に家具が倒れ、下敷きになる事があります。

家具は固定し、引き出しや扉にはチャイルドロックを付けましょう。

箸、スプーン、フォーク、歯ブラシ、棒つきアメ

くわえて走り回るなどした際、転倒し喉の奥に刺さることがあります。

過去の事案で、割り箸が喉の奥から小脳まで刺さったものの途中で折れてしまい、それを医師が見逃したことで死亡してしまった事件がありました。割り箸はレントゲンやCTには写りません。



ドラム式洗濯機

かくれんぼ等の遊びでドラム式の洗濯機の中に入り、死亡した事故が起こっています。ドラム式の洗濯機は水漏れを防ぐ意味で非常に密閉性が高く、容易に窒息してしまいます。また、中から開けられない構造のため大変危険です。

ドラム式洗濯機は使用していないときでも蓋は閉め、チャイルドロック機能を使いましょう。



エレベーター、エスカレーターでの事故

エスカレーターに靴やサンダル、服の裾が引き込まれケガをすることがあります。必ず黄色い線の内側に立ち、子どもが利用するときは大人が手をつなぎましょう。

エレベーターでは戸袋に手を引き込まれたり、ドアに挟まれたりする事のないよう、ドア付近に立たないようにしましょう。

転倒の恐れがあります。エスカレーターでベビーカーは使わないようにしましょう。

機械式立体駐車場で挟まれ事故

利用者が駐車装置を操作する機械式立体駐車場で機械に子どもが挟まれる事故が起きています。駐車装置の操作中は操作盤から離れず、いつでも緊急停止ボタンが押せるようにしておきましょう。また、子どもが近づかないように注意しましょう。

子どもには駐車場で遊ばせないようにしましょう。

いかがでしたか？

みなさんで予防救急に取り組み、救急車を呼ぶことなく健康で元気に過ごしていただきたいと思います。



3. 救急車の呼び方

安全に気を使い、予防救急に取り組んでいただいても、救急車を呼ばなければならない時もあります。

そんな時に慌てないために、救急車の呼び方を学びましょう。

119番通報をするときは、まずは冷静になることが大切です。落ち着いて、指令員に聞かれたことを答えてください。

大切な点は次の3つのポイントです!!

1. 火事・救急の種別

「火事です。」または「救急です。」とはっきり伝えます。

2. 場所

あなたのいる場所、住所を正しく伝えます。住所がわからない場合は、近くの建物など目印となるお店の名前など、わかりやすい場所を伝えます。

3. 病人、事故等の状況

年齢、性別、症状、反応、呼吸の状態などを伝えます。

さいごに

119番通報で「サイレンを鳴らさずに来てください」と言われることがあります。しかし、緊急車両として走行する場合は、サイレンを鳴らし、赤色灯を点灯させなければならないことが道路交通法に定められています。救急車が赤信号を進み、ほかの車両を追い越して、安全に急行できるのも、この要件を満たしているからです。

一刻を争うような緊急事態だからこそ、救急隊は安全に一秒でも早く、助けを求める方のもとに向かいたいのです。

大切な命を守るためにサイレンと赤色灯は必要です。皆様のご理解とご協力をお願いします。

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- 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



高齢者



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

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 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
- 血を吐く

意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(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た

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◎

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。

※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

こんなときにはすぐに119番!!

子ども (15歳以下)

顔

- くちびるの色が紫色
- 顔色が明らかに悪い

頭

- 頭を痛がって、けいれんがある
- 頭を強くぶつけて、出血がとまらない、意識がない、けいれんがある

胸

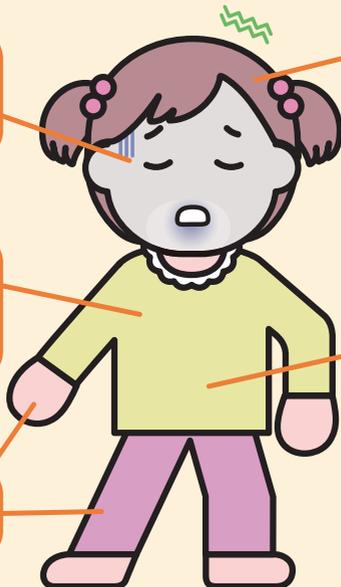
- 激しい咳やゼーゼーして呼吸が苦しそう
- 呼吸が弱い

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い
- 嘔吐が止まらない
- 便に血がまじった

手・足

- 手足が硬直している



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

じんましん

- 虫に刺されて全身にじんましんが出て、顔が悪くなった



やけど

- 痛みひどいやけど
- 広範囲のやけど



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



生まれて3カ月未満の乳児

- 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

いざというときの安心のために

救急医療の受診に関することでお困りのときは、
以下の相談電話やホームページなどをご活用ください。

診療中の医療機関を自分で探すときは？

医療ネット滋賀

現在、診察中の医療機関を調べることができます。

- パソコン・スマートフォンなど <http://www.shiga.iryu-navi.jp>
- 電話（自動音声案内） ☎077-553-3799

※案内を受けた医療機関に行かれる場合は、事前にその医療機関に電話で確認してから受診してください。



夜間や休日に、子どもの急な病気などで心配なときは？

小児救急電話相談

子どもの急な病気などで心配なとき、看護師または小児科医からアドバイスが受けられます。

- 相談対象 滋賀県内に在住の15歳以下の子ども、その家族
- 受付時間 平日、土曜日：午後6時～翌朝午前8時
日曜日、祝日：午前9時～翌朝午前8時
- 電話 ☎#8000 または ☎077-524-7856

日曜や祝日、年末年始など休みの日に開設される診療所は？

湖南広域休日急病診療所

- 所在地 栗東市大橋2丁目7-3
- 診療科目 内科・小児科
- 診療日時 日曜日・祝日・年末年始 10時～22時
- 電話 ☎077-551-1599

湖南広域消防局ホームページ

湖南広域消防局

で 🔍 検索



制作／湖南広域消防局 救命救急課

湖南救急医療連絡協議会

高度救急医療体制委員会

〒520-3024 栗東市小柿三丁目1-1

電話 077-552-9922