

消防だより

No.93



Tokamachi Fire Department

平成30年7月5日

# 火の用心

## 事故やケガはどんな状況で起こるの？

このイラストは、実際に救急出動があった事例です。どんな状況で事故が起きたのか、どうすればケガを防ぐことができるのか、一緒に考えてみましょう！

【転倒】  
転ぶ

【転落】  
落ちる



【転倒】  
倒れる

【転落】  
落ちる

# 熱中症

# 溺れる

# 転落

# 転倒

## 室内での熱中症

80歳代男性。窓を締め切った部屋で横になっていたら、具合が悪くなった。⇒熱中症疑い



## 水分補給の不足

60歳代男性。草刈り作業中にめまいを発症。昼食以降の水分摂取はなし。⇒熱中症疑い



## 運動中の熱中症

12歳男児。持久走中に足がしびれ転倒。意識状態が悪いため救急要請。⇒熱中症疑い



## 予防策

### 屋内でも熱中症

屋内であっても、高温多湿の状態では熱中症を引き起こしてしまいます。暑さを我慢せず、扇風機やエアコンを活用し、室内を適温にしましょう。

### 水分、栄養、休息

熱中症予防には水分と栄養の摂取が重要です。また、身体に溜まった疲労が、熱中症の引金となることもあります。疲れを感じたら、決して無理をしないようにしましょう。

## 高齢者の入浴事故

80歳代男性。浴槽内で意識状態が悪くなっているのを家族が発見した。⇒意識障害



## 飲酒後の入浴事故

60歳代男性。飲酒後に入浴。浴槽内で意識がないところを発見され通報。⇒意識障害・脱水症疑い



## 子どもの入浴事故

1歳女児。母親と入浴。目を離したら浴槽にうつ伏せ状態でした。⇒溺水、熱性痙攣疑い



## 予防策

### 飲酒、長湯、熱い湯

飲酒後に入浴すると、アルコールが予想以上に回り、血圧の急激な低下などを招きます。また長湯、熱い湯は、脳貧血や心臓発作などを起こす可能性もあります。適温で適度な入浴を。

### 子どもは溺れる

子どもが浴槽を覗き込んで落ちてしまうことや、目を離したわずかな時間に浴槽内で溺れていることなどがあります。一緒に入浴し、とにかく目を離さないことが大切です。

## 階段からの転落

80歳代男性。階段の上部で体勢を崩し、2階から1階まで転落。⇒頭蓋骨折疑い



## 不安定な場所からの転落

30歳代男性。はしご最上部での作業中に、バランスを崩し転落。⇒腰部骨折疑い



## 子どもの思いもよらない行動

4歳男児。転落防止柵を乗り越えようとして、頭から落下した。⇒頭部挫創



## 予防策

### 階段は大きなケガにつながります

両手に荷物を持ったままの階段の移動はやめてください。睡眠薬などを服用した場合、30分～1時間後に効き目のピークを迎えます。この時間帯は特に気をつけましょう。

### 不安定な場所では気を抜かない

一人で作業せず支えてもらいましょう。イスの上に立つとバランスを崩しやすいので、上から下へするようにしてください。

## 身近なものでのつまずき

90歳代女性。自宅内で布団につまずき転倒、痛みで動けなくなる。⇒左太もも骨折疑い



## 作業中の不注意

50歳代女性。荷物を運んでいる時に、ストーブにぶつかり転倒。⇒やけど・打撲



## 浴室での子どもの転倒

3歳男児。浴室で滑って転倒し、頭を打ち負傷する。⇒後頭部打撲、挫創



## 予防策

### 整理整頓の心がけ

居室や通路には滑りやすいビニールやチラシ等を置かないなど、転倒の原因をなくす心がけが大切です。

### 家の中は明るく

夜間、階段や玄関など段差のあるところは、つまずき防止のため灯りをつけましょう。

### 滑らないことが大切

スリッパや靴下は滑りにくいものを履いてください。浴室など、滑りやすいところには手すりをつけましょう。

高齢者

成人

子ども

実際にあった救急出動事例

救急隊員がオススメする予防対策

十日町市、津南町では、毎年約3000件の救急出動があり、その内の約500件が「身近な事故やケガ」となっています。「身近な事故やケガ」には様々な原因があり、日常生活のあらゆる場所で発生しています。中には、ちょっとした不注意から重傷や命に関わる事例も起きています。しかし、これらのケガは、少し気をつけていれば防ぐことができたりするものも多くあるのです！今号は、過去に実際にあった救急出動事例を原因区分や世代別に紹介し、未然に防ぐ方法についてお伝えします。

※今号の「身近な事故やケガ」とは交通事故や労働災害などを除く、思いがけず起きた事故やケガのことをいいます。転倒や転落、溺水、熱中症など非常に幅広い原因があります。

## 救急出動件数の増加原因を探る

救急を種類別にみると「胸が苦しい」や「気持ち悪い」などの急病が圧倒的に多いのですが、過去の状況を整理分析したところ、「身近な事故やケガ」による救急が、他に比べ増加率が高いことがわかりました。そして、この増加率は当管内では全国平均よりも高くなっています。

## 高齢者が多く、小児にも特徴がある

当地域では、「身近な事故やケガ」で搬送された患者に限ると、75%が高齢者の方でした。また、小児や乳児の事故原因をみると、他の年代と比べケガの割合が高いという特徴があります。

## 予防の第一歩

「身近な事故やケガ」の原因で、最も多いものが転倒です。特に物や段差につまずき転倒するといった事故は、毎年数多く報告されています。身のまわりの整理整頓を行い転倒の危険を少なくすることは、手軽に始められるケガ予防策として十分に効果があるといえます。

## 予防で支える「健やかな生活」

過去の事例から学び、身のまわりの安全に注意を向けることで、身近に潜む危険を大きく減らすことができます。「身近な事故やケガ」を未然に予防することは、自らとご家族の健康を末永く保つことはもちろん、過去最多を更新している救急出動件数に歯止めをかけ、慢性的な救急車不足の解消にもつながります。是非、皆様にもこの予防策を心に留めていただき、「健やかな生活」について考え、より安心で安全な暮らしを目指していきましょう。

## すこやか

# 安心安全



## 事故やケガの現状と今後の予防

### サイレンが鳴り止まない救急



あの時、もう少し注意をしていれば...

# 「身近な事故やケガ」を未然に防ぐ

## 救急医療電話相談

救急車？病院？

## 小児救急医療電話相談

# 7 1 1 9

※大人（概ね 15 歳以上）対象

### 相談内容

発熱、頭痛、腹痛、吐き気など  
急な病気やケガ等に関する相談

### 相談時間

毎日（19時～翌朝8時）



# 8 0 0 0

※子ども（概ね 15 歳未満のお子さん）対象

### 相談内容

お子さんの急な発熱、  
急なケガ等に関する相談

### 相談時間

毎日（19時～翌朝8時）

病院へ行く？  
救急車を呼ぶ？



迷ったら…

# 7 1 1 9

# 8 0 0 0

経験豊富な看護師などが対応



受診の必要性や  
対処方法等について助言します

緊急性がない



医療機関案内など

緊急性がある



119番へ!

## Fire Topics

十日町地域  
広域事務組合

## 消防士募集



赤色灯

【熱中症】

暑い時期になると、「猛暑日」という言葉をよく耳にします。猛暑日とは一日の最高気温が35℃以上の日をいい、2007年4月から正式に使われています。猛暑日は多くの地域で毎年のように観測されていて、熱中症の大きな要因となっています。

十日町市・津南町の過去5年間の統計をみると、毎年50件前後の熱中症を疑う救急搬送が発生しており、中には症状が重く入院が必要となるケースもあります。

熱中症を予防して、暑い季節を健康に楽しく過ごしましょう。(署名)

WBGTってなに?!

「暑さ指数 (WBGT)」は、熱中症の予防を目的とした国際的な指標であり、気温よりも危険度を示すものとして非常に有効です。色などを用いて一目で判断できますので、是非参考にしてみてください。

WBGT



出典：環境省熱中症予防情報サイト  
(http://www.wbgt.env.go.jp/)

消防だより

火の用心



発行 十日町地域消防本部 〒948-0007 新潟県十日町市五日町新田1-1-1 番地  
編集 総務課企画広報係 ■電話 025(75)0119 ■FAX 025(75)78499  
ホームページ http://www.tokamachi-kouiki.jp/ ■E-mail tdf119@tokamachi-kouiki.jp