

年末年始に増加する救急事故にご注意を！

今回は、年末年始に増加する救急事故と対策についてご紹介します。また、年末年始の救急搬送は、多くの医療機関が休みとなるため、一部の医療機関に救急が集中し病院がなかなか決まらない状況が懸念されます。普段にも増して注意が必要な時期でもありますので、可能な対策を実施し年末年始の救急事故を未然に防ぎましょう。

〇餅による窒息

年末年始は、餅を食べる機会が増え、窒息による救急事故が増加します。特に噛む力や飲み込む力が弱い高齢者や子供には注意が必要です。



対 策

- ☐ 餅の大きさを小さくし、よく噛んで食べる。
- ☐ しっかりあたため餅をやわらかくする。
- ☐ 食べる前に水分を取りのどを潤す。
- ☐ 食べるときの様子を傍で見守る。
- ☐ 正しい救急法を理解する(背部叩打法、腹部突き上げ法)。

※腹部突き上げ法は妊婦、乳児には内臓を痛める恐れがあるため実施できません。

〇急性アルコール中毒

年末年始は、忘年会や新年会などお酒を飲む機会が増え、急性アルコール中毒による救急搬送が増加します。また、お酒の飲みすぎによる転倒、酔っ払って屋外で寝てしまい低体温になるケースも見受けられます。過度な飲酒は控え、有意義な年末年始を過ごしましょう。



対 策

- ☐ お酒はほどほどに、自身の適量を理解する。
- ☐ いっき飲みはせず、ゆっくり飲む。
- ☐ お酒が弱い人に無理にお酒を勧めない(特に顔が赤くなる人)。
- ☐ 周りの人が飲み過ぎを注意する。

〇ヒートショック

ヒートショックとは、急激な温度の変化のある屋内外の移動により、手足の血管が収縮又は拡張し血圧の低下、上昇を引き起こす症状をいいます。急激な血圧の変化は、失神、脳卒中、心臓疾患などを引き起こす恐れがあるので注意が必要です。特に高齢者や高血圧のある人は血圧の変動が生じやすく、脱衣所から浴室への移動などは注意が必要です。



対 策

- ☐ 入浴前に脱衣室と浴室を暖かくする。暖房器具を利用し部屋の温度を一定に保つ。
- ☐ 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける。
- ☐ 食後や飲酒后、医薬品を服用した直後は入浴を控える。
- ☐ 入浴時に家族に一声かける。

12月2日より茨城県内では、緊急性が認められない救急搬送の場合、対象病院(22病院)において選定医療費の徴取が開始されます。本県では、救急搬送時の選定医療費制度はございませんが、茨城県の対象病院へ搬送となった場合は対象となります。詳しくは下記URLよりご確認ください。

茨城県ホームページ https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/isei/sentei_ryoyohi.html

地震・火災から身を守るため 日頃から備えを！



能登半島地震から間もなく1年が経とうとしています。地震は突然襲ってきます。いつ揺れに見舞われても身を守ることができるように、屋内・屋外問わず周囲の状況や避難経路を確認し、揺れに備えましょう。

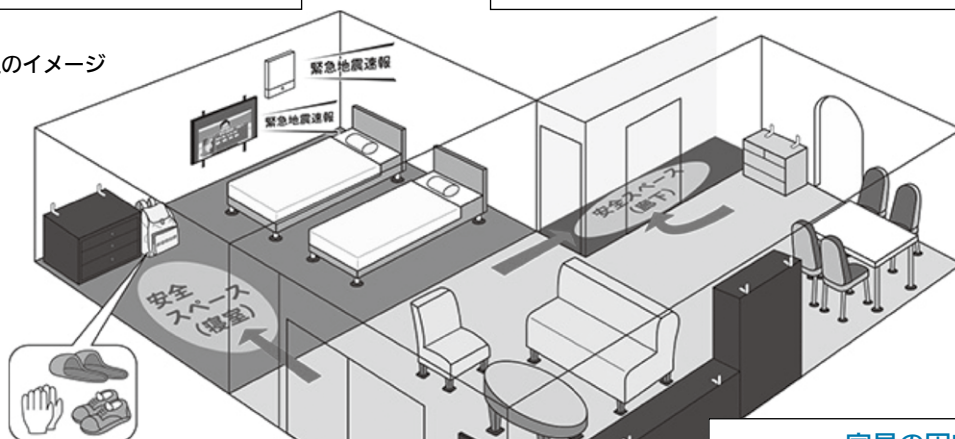
備蓄・非常持出品の準備

非常時の水・食料の備蓄や非常用持出品を準備しておきましょう。

安全スペースの確保

室内になるべくものを置かない「安全スペース」(ものが落ちてこない・倒れてこない・移動しない空間)を作っておきましょう。

室内の備えのイメージ



周囲の状況の確認

普段通る道に危険な場所やものがないか確認しておきましょう。また、地盤の弱い場所や地震によって地盤の緩んだ場所では、降雨などにより土砂災害が発生することがあります。前もって周囲の状況を確認しておきましょう。

連絡手段の確認

地震が発生したときの連絡手段や集合場所について、あらかじめ家庭で話し合っておきましょう。

家具の固定

家具を固定しましょう。また、万が一倒れてきた場合でも、通路をふさがないような配置を考えましょう。

家庭での訓練を

本当に地震が起こったときでも、あわてずに身の安全を図るために、地震を想定した訓練を家庭でも行いましょう。

これからの季節は空気が大変乾燥し、火災が発生しやすい気象状態となります。全国で発生している住宅火災の逃げ遅れによる死者の約7割は65歳以上の高齢者であり、住宅火災警報器の未設置による火災発見の遅れが原因のひとつとなっています。「まさか!」の火事。住宅火災警報器で助かる命があります。

◎取り付けなければならない場所

- ・寝室
- ・寝室が2階、3階にある場合は階段の天井

○取り付けることが望ましい場所

- ・台所、居室

