

熱中症(疑い含む)
で搬送された人の
うち約51%が
高齢者でした
(R5年)

家の中でも心配 熱中症



- のどが乾いていなくてもこまめに水分を摂る(1日1.5リットル程度)
- 部屋の温度を測って、エアコン、扇風機などを活用し、適した温度にする
- すだれやカーテンを活用し、直射日光を避ける
- 風通しがよく涼しい服装にする
- 外出時は、ぼうしや日傘を使う

おもちゃだけじゃない! 窒息



- 食べる前には口を潤し、食事中も水分を摂りながら食べる
- ひとくち大より小さめに切り分け、ゆっくり食べるようにする
- 水分の少ない食品を食べる時は、特に注意する
【おもち、ごはん、パン、あめ、さつまいも、とり肉、こんにゃくなど】
- 口の中に食べ物が残っている状態で話をしない

【チョークサイン】
人が窒息した時に
無意識になる
のどをつかむ動作。
SOSのサイン

交通事故より多い ヒートショック

- 事前に脱衣所や浴室を暖房や湯気であたため、声をかけてから入浴する
- 浴槽の出入りはゆっくり行う
- かけ湯は心臓に遠いところからする(足→腹→胸)
- 湯の温度は41度以下にし、長湯しない(10分程度)
- トイレに暖房器具を設置する



住宅の浴室で
発生した救急件数の
90件が高齢者で、
傷病名には脳出血や
大動脈解離
などがありました
(R5年)

急な病気やケガで困ったら

三重県救急医療情報センター コールセンター

複数の医療機関を紹介します。
[24時間体制]

059-229-1199

医療ネットみえ 救急医療情報システム

診療可能な医療機関を
探すことができます。
[24時間体制]
スマートフォンから!



全国版救急受診ガイド 「Q助」

該当する症状を画面上
で選択していくと、
緊急度に応じた必要な
対応を示してくれます。



お問い合わせ: 桑名市役所 保健医療課 電話 0594-24-0562 FAX 0594-24-3032



くみまち

桑名市 × CAINZ

安全対策が
重要です!

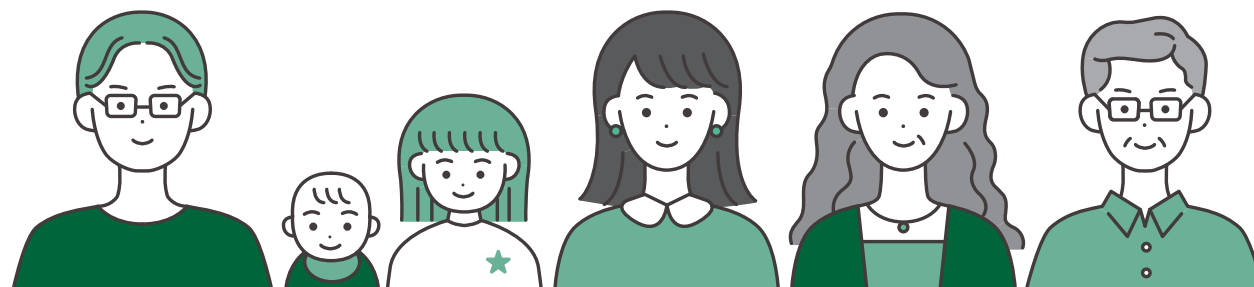


予防救急 のススメ

あなたの備えが大切な未来を守ります。

いますぐはじめる予防救急で

安心の日常を今日から作りませんか。



桑名市予防救急啓発プロジェクト

制作・監修: 桑名市在宅医療・介護連携支援センター、桑名市保健医療課、桑名市消防本部、株式会社カインズ



予防救急とは？

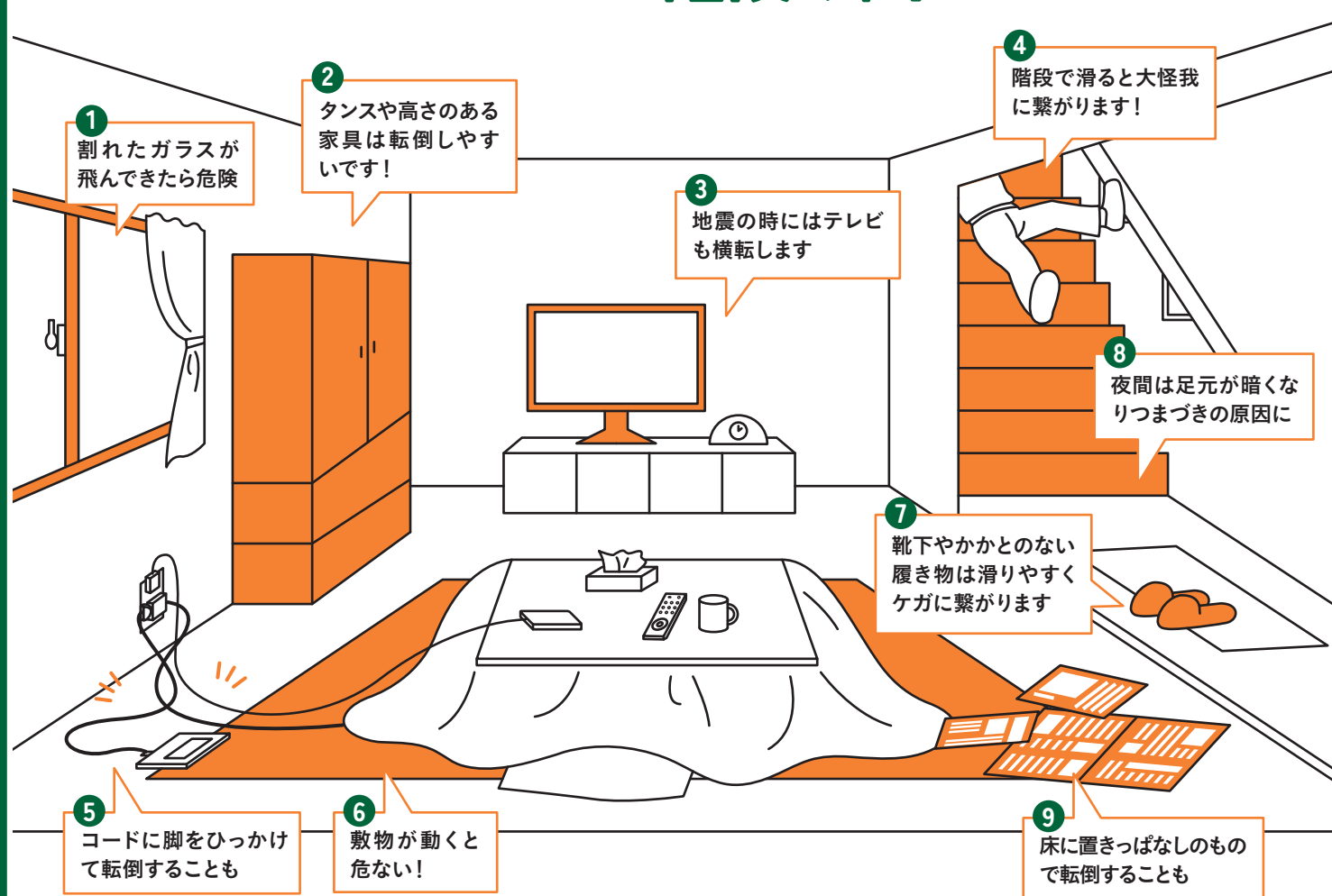
救急車で搬送されるような病気やケガの中には、日常のちょっとした心がけで防げるものがあります。救急車を呼ばなくてはならない病気やケガを未然に防ぐために、日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することを「予防救急」といいます。お家の中のケガにつながりそうな部分を改善してケガを未然に防ぎましょう。

＼ そのケガ予防できますよ ＼

予防救急ポイント！

＼ 確認しよう！ ＼

リビング・階段・廊下



COLUMN / ちょっとした工夫でケガなく

近年の地震でケガをした原因は、家具類の転倒・落下・移動によるものが30～50%もありました。

高齢者の転倒は骨折につながりやすく、介護が必要になる人も少なくありません。介護・介助が必要になった主な原因 ①高齢による衰弱 ②関節の病気 ③骨折・転倒（令和5年度 桑名市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果報告書）



家の中をもっと安全に

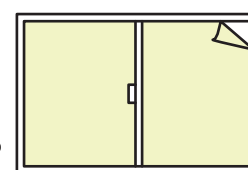
“予防救急グッズ”購入リスト

介護保険をお使いの方は手すりや階段などの住宅改修を行おうとする際に補助の対象になる場合があります。担当のケアマネジャーに相談してみましょう。

①【窓ガラス】

☐ 飛散防止フィルム

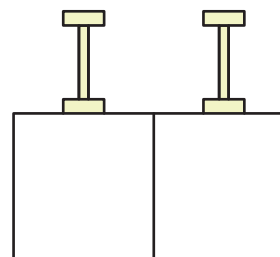
ガラスには飛散防止フィルムを貼る



②【タンス・高さのある家具】

☐ 家具固定ポール

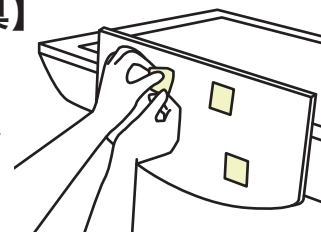
突っ張り棒や転倒防止グッズなどを活用して固定する



③【テレビや家具】

☐ 耐震マット

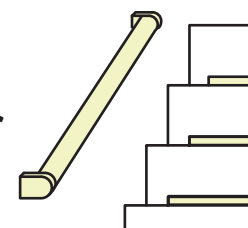
倒れそうなものは耐震マットなどで固定する



④【階段】

☐ 手すり・階段マット

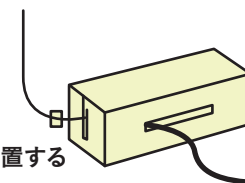
手すりをつけたり、段差や階段に滑り止めをつける



⑤【コード】

☐ ケース・フック

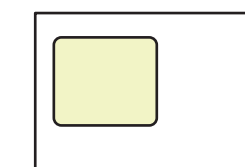
コードは足をひっかけないように配置する



⑥【敷物】

☐ 滑り止めシート

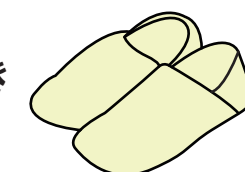
敷物の下には滑り止めシートを敷く



⑦【履き物】

☐ かかと付き室内履き

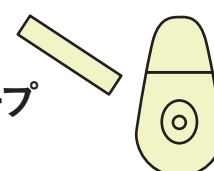
滑り止めのついた靴下、部屋履きのかかとのあるものにする



⑧【廊下】

☐ 足元灯・蓄光テープ

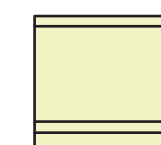
足元灯や蓄光テープをつける



⑨【床】

☐ 収納ケース

床にはできるだけものは置かず、片づける



COLUMN / 日頃からの対策が鍵！

救急出件数は年々増加し、桑名市消防本部管内でも令和4年に1万件を超えました。転倒やケガによる救急要請のことを救急種別では「一般負傷」といい、住宅で発生の多かった場所は居室（居間や寝室）、廊下・アプローチ、庭です。令和5年に住宅から一般負傷で搬送された高齢者の約40%の方が骨折を伴っています。いつまでも元気で暮らし続けていただくために、日頃から注意をお願いします。