

身近なケガや事故を未然に防ぐ「予防救急」

急病を防ぐ!

少しの注意と心掛けで防ぐことができる病気や事故があります



市内で実際に起きた事例



市内在住 70歳代男性

■ 夏場は熱中症対策を忘れずに!

私は、夜寝ているときに吐き気とめまいに襲われました。異変に気が付いた家族が119番へ通報。もったいないと思いエアコンをつけずにいたのが災いしました。。

● 熱中症の予防法

- ・外出時は日差しを避ける
- ・無理せず適度に休憩を!
- ・のどの渇きを感じなくてもこまめな水分・ミネラルの補給を!
- ・適度に扇風機やエアコンを使用する



■ 健診を受診しましょう!

自分の身体の状態を知ることが予防への一歩です。ぜひ受診しましょう。詳しくは、お問い合わせ先へ

平成29年度国保特定健診受診率 (県の受診率42.5%) **40.9%**

☎ 保険年金室 (国保担当) 63-7445
☎ (後期高齢担当) 63-7105

■ かかりつけ医をもちましょう!



体がだるい、体調が悪いと感じたときに相談できるかかりつけ医をもちましょう。

身近にすぐ相談できる存在がいることで、安心にもつながります。

事故・ケガを防ぐ!

家庭内に潜む事故の原因と主な対策



外出しようとしたときに玄関の段差で転んでしまい、119番通報しました。検査の結果、骨折していて入院することに。もっと気を付けていたらと思うと後悔しています。。

市内で実際に起きた事例



市内在住 80歳代女性

発生件数1位「転倒」

主な発生場所 家の中の段差、玄関 など

対策方法

- ・段差を解消するスロープを設置
- ・部屋は整理整頓し、床に物を置かない
- ・暗い中を移動する時は電気をつける

発生件数3位「食事中の窒息・誤嚥」

主な発生原因となる食べ物 など お餅、肉類、菓の包装 など

対策方法

- ・食材は細かく切って調理する
- ・食事中は水分をしっかりとる



発生件数2位「転落」

主な発生場所 階段、いす、脚立、ベッド など

対策方法

- ・階段に手すりや滑り止めを設置
- ・不安定な足場に登っての作業は控える
- ・ベッドに転落防止の柵をつける



その他の事故「入浴中の事故」

主な発生時期 冬場 など

対策方法

- ・飲酒後の入浴は避ける
- ・風呂の温度は熱くしすぎない
- ・浴室と脱衣所の気温差に注意



「家庭内で起きる子どもの事故」

階段からの転落や誤飲、風呂場などでの水の事故など、家庭内でのケガや事故は小さな子どもにも発生しています。

対策方法

- ・転落防止の柵を設置する
- ・手の届くところにたばこや薬、電池などを置かない
- ・お風呂やプールでは目を離さない



いざというときの処置

■ 救急医療情報キットを備えましょう

救急医療情報キットは、専用の容器に医療情報を記入した情報シートを入れ、自宅の冷蔵庫に保管しておき、救急時に救急隊員などが迅速かつ的確な救命活動を行うために使用します。



救急医療情報キットの利用を希望する人はお問い合わせください。

すでに救急医療情報キットを持っている人は、かかりつけの病院や緊急連絡先が変わっていないか確認してください。

☎ 名張市社会福祉協議会 ☎ 63-1111

■ 「普通救命講習」受講者募集

日時 9月29日(日) 午前9時~正午

場所 防災センター(鴻之台1)

内容 心肺蘇生法、AEDの使い方、止血法、異物除去法など

対象 市内在住・在勤の15歳以上の人

定員 20人 ※先着順。参加無料

申込 8月26日(日)から9月8日(日) (午前9時~午後6時) までの間に名張消防署、桔梗が丘分署、つつじが丘出張所で直接お申し込みください。

☎電話申込不可。詳しくは、問い合わせ先へ

☎ 救急室 ☎ 63-0997



救急の日・救急医療週間講演会

日時 9月5日(木) 午後1時45分 ~ 4時15分 ◎参加無料。申込不要
場所 ads ホール (松崎町)



演題/講師 ▼「世界一受けたい授業」「金スマ」で話題沸騰の名医が教える、元気で長生きするための生活習慣/小林 弘幸さん (順天堂大学医学部教授)

▼脳卒中にならないために、自分で脈をとります! /藤井 英太郎 (市立病院長)

☎ 在宅医療支援センター (名賀医師会内) ☎ 48-7840

読者の声

広報メールサポーターから...

7・2号掲載「ホッケーに熱いエールを!」について ▼見たことがないスポーツなので、生で観戦できるのが今から楽しみです。▼今回のように名張で特にスポーツ実績が優秀であったり励んでいる人を特集したり取材したりした記事はすごく良いと思います。