

あっ!!



大阪府 モンキヤラメル

と思うその前に・・・

# 予防救急ハンドブック



(製作) 大阪府 (平成27年3月作成)

(監修) 特定非営利活動法人  
大阪ライフサポート協会

本当に必要な患者のために。大阪府

まもろう 救急医療

# 予防救急を学びましょう!

## 「予防救急」ってなに?

病気やケガの中には、少しの注意や心がけで防げるものがあります。救急車を必要とすることがないように日頃から注意し、心がける意識や行動を「予防救急」と言います。

## このハンドブックについて

家庭の中で起こりやすい事故や病気・ケガなどについて、その原因や予防方法についてわかりやすく書いています。予防救急を学んで、事故や病気・ケガを防ぎましょう!!



## もくじ



大阪府

救急医療の適正利用	.....	2
家庭内転倒・転落	.....	3
入浴中の事故	.....	4
やけど(熱傷)	.....	5
熱中症	.....	6
急性アルコール中毒	.....	7
食中毒	.....	8
感染性胃腸炎(下痢・嘔吐)	.....	9
かぜ・インフルエンザ	.....	10
心筋梗塞・脳卒中など	.....	11・12
応急手当を身につけよう!	.....	13・14

# 救急医療の適正利用

あっ・・・  
指切っちゃった  
救急車呼ぼう



ギョエッ

大量の血が!!  
救急車!!



救急車は  
タクシーでは  
ありません!!

風邪かな・・・  
救急車呼んだら早く  
診てもらえるかな?

ちょっと  
病院まで  
行ってよ



救急車で運ばれても、早く  
診てもらえるとは限りません。  
緊急度に応じて治療の順番は  
決められます。

救急車の台数には  
限りがあります!!

救急搬送 1日平均 1269人  
府内の救急車の台数 291台

救急病院は緊急の治療が  
必要な人のためにあるのです!!





## 家庭内転倒・転落

滑り止め、手すりをつけましょう



階段の付近は明るくしましょう



部屋の中は整理整頓



あ、



玄関に踏み台を置くなど段差を少なくする工夫をしましょう



こんなときは**119番!!**



- ・意識がない
- ・足が動かない

## 入浴中の事故

急激な温度変化は危険です!!

脱衣室とお風呂場の温度変化がないようにしましょう!

さむっ



さむっ



時々家族の方が声をかけましょう

時々家族の方が声をかけましょう

体調が万全でないときは、入浴を避けましょう

わっが...



つかれた...



だるい...

空腹時、食事直後、深夜、起床直後、飲酒後の入浴は控えましょう



浴槽内はぬるめのお湯で胸の下辺りまでの高さにしましょう

フーッ...



湯に浸かる時間は短めに!

浴槽内で意識を無くしていたら、おぼれないように栓を抜いて、直ちに救命処置を!



入浴前後に水分補給、血圧のチェックをしましょう

こんなときは**119番!!**



- ・おぼれている
- ・意識がない
- ・呼吸がない



# やけど(熱傷)<sup>ねっしょう</sup>

## 着衣着火に注意!!

コンロなど火を使う時は袖の開かない服を着ましょう



## アイロンの置き場所に注意!!

アイロンをつけたままにしないでおきましょう!



あぢっ!!

よく人が移動する場所では、かけないようにしましょう

## 低温やけどに注意!!

コード類は引っ掛けないように整理しましょう

## 電気コードに足を引っ掛けないよう注意!!



低温でも長時間同じ場所をあたためているとダメ!!

## こんなときは119番!!

・広範囲のやけど  
[両腕全部(足なら片足全部) くらいの広さが目安]



# 熱中症



日頃から運動などで体力をつけておきましょう

こまめに水分・塩分をしっかりと補給<sup>ほぞく</sup>しましょう



エアコンを切った車内に一人で待たせないようにしましょう



モンキヤラメル

あやしいと思ったら、塩分を含んだスポーツドリンクなどを補給<sup>ほぞく</sup>し、涼しい所で体を冷やしましょう



室内では我慢<sup>がまん</sup>せず、エアコンなどで適温に



## こんなときは119番!!

・意識がおかしい  
・ぐったりとしている  
・水も飲めない場合  
・立てない場合





# 急性アルコール中毒

一気に飲みはやめましょう

何も食べずに飲むことはやめましょう



飲みすぎ注意!!

酔いつぶれてしまった人は..



一人にしないようにし、衣類を緩めて、横向きに寝かせ、上着や毛布などで体をあたためましょう

こんなときは**119番!!**

- ・意識がない
- ・呼吸が苦しそう



# 食中毒

食中毒の原因となる細菌を...

いたたた...



つけない!!

こまめに手洗い!!



調理器具などは清潔に!!



ふやさない!!

食品の保存温度を守りましょう!!



調理してからはできるだけ早く食べましょう!!

いただきます  
まーす!!



やっつける!!

加熱調理は  
中心温度が75°Cで  
1分以上加熱が  
必要!!



\*ノロウイルスを  
やっつけるには  
中心温度が  
85~90°Cで  
90秒間以上  
加熱する!



# かん せん せい い ちよう えん げり おう と 感染性胃腸炎(下痢・嘔吐)

人から人にうつり大流行するノロウイルスでは感染を拡大させない対策が重要です

石けんを使って1分以上手を洗い、きれいな流水で十分に流しましょう



二枚貝(カキ、アサリなど)は、十分に加熱して調理しましょう



調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒しましょう



とび 吐物など、汚染されたものを素手で触らず、  
ビニール手袋(なければビニール袋も可)を  
はめて処理しましょう



## はっしょう 発症をした場合は…

- ・吐物や衣類、触ったところは50倍に薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう
- ・下着は消毒してから洗濯しましょう
- ・タオルは個人用を使いましょう(使い捨て紙タオルも可)
- ・入浴は最後にして、毎回浴槽を消毒しましょう

大阪府

# かぜ・インフルエンザ

こまめに手洗いうがいをしましょう

特に外出から帰ったときは…



ただいまー

せっけんで手を洗う



流水でウイルスを洗い流す



ガラガラ

うがいをする



他人にうつさないためにマスクをしましょう



流行しているときは人混みを避けましょう



熱がでたら、お近くのお医者さんへ  
(まずは医院、診療所、クリニックを受診しましょう)



しん きん こう そく のう そっ ちゆう  
**心筋梗塞・脳卒中など**

**早期の治療**



**生活習慣を見直そう!!**

こうけつあつ 高血圧、こうし けっしやう 高脂血症、とうにやうびやう 糖尿病、ひまん 肥満、きつえん 喫煙は危険因子

できるだけ早く専門家の治療を受けることが重要です  
 (血管を広げる治療も必要になります)

**食生活と運動**

バランスのよい食事を心がけ、食事の量にも気をつけましょう

**肥満の改善**

ストレスをためない  
 適度な運動を心がけましょう



大阪府 モンキヤラメル

**疑わしい症状があったら 一刻も早く119番!!**

※自分で病院へ行くことは避けましょう

しん きん こう そく  
**心筋梗塞**

きやうつう  
**突然の胸痛**

胸がしめつけられるような、または圧迫されるような痛みが数分続く(冷や汗をとともなうこともある)



のう そっ ちゆう  
**脳卒中**

経験したことのない  
**突然の激しい頭痛**

ろれつがまわりにくい、うまく話せない

にっこり笑うと口や顔の片方がゆがむ

視野がかける

顔半分が動きにくい、あるいはしびれる

こんなときは **119番!!**  
 ものが突然二重に見える



片方の腕や足に力がはいらなくなる

支えなしで立てないぐらい急にふらつく

突然の手足のしびれ



**すぐに**





# 応急手当を身につけよう!

## きょうこつ あっばく 胸骨圧迫

垂直に押し下げる

いち  
に、さん、い

圧迫位置  
(胸の真ん中の  
平たい骨の下半分)

胸が5cm以上沈む  
ように深く圧迫する

この部分で  
圧迫する



両手を重ね、胸の真ん中を1分間に100回以上のテンポで押し続けます。

## のどに物がつまったら

せきをすることができたら、  
できるだけせきを続けさせましょう。



異物が取れて呼吸が楽にできるまで、手のひらで背中(肩の骨の間)を  
繰り返し強くたたき続けます。

異物が取れず意識を失った場合、直ちに心肺蘇生を!!

## もちなどによる窒息に注意しましょう!

あわてずに  
よくかんで食べる

一度にたくさんの量を  
口に入れない

あのみか、どんど...



小さく切って  
食べる



しゃべりながら  
食べない

## 止血の方法

傷口を直接圧迫します。



きれいなガーゼやハンカチを当てて押さえます。  
血液には直接ふれないように注意しましょう。血が染み出てくる  
場合は、圧迫位置をずらすか、強めに押さえてみましょう。

## やけどをしたら

すぐにきれいな水(15~25°C)で  
流し続けて冷やします。



衣服は無理に脱がさず、服の上から  
冷やします。  
痛みがやわらかまで(概ね15分程度)  
冷やしてください。  
氷や氷水は避けましょう。



<http://119aed.jp/>

ボジョレーといっしょに救命処置を覚えよう!  
アニメで説明しているので楽しみながら学べます。

モンキアラメル

大阪の医療機関を探したい! 24時間いつでも

大阪府救急医療情報センター

06-6693-1199

子どもが急な発熱。どうしよう? 20時~翌朝8時

小児救急電話相談

#8000 または 06-6765-3650

救急車を呼ぶかどうか迷っている 24時間いつでも

救急安心センターおおさか

#7119 または 06-6582-7119

シールは  
手帳などに  
貼ってね!

