

思いがけない事故を防ぐ

～高齢者編～



大垣消防組合消防本部

# 目 次

- 高齢者の救急搬送について・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 「転倒・転落」事故・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 「入浴中」の事故・・・・・・・・・・・・・・ 5
- もしものときの応急手当
  - 意識がない！呼吸がない！ときは・・・・・・・・ 7
- 「窒息・誤飲」事故・・・・・・・・・・・・・・ 8
- もしものときの応急手当
  - のどに食べ物が詰まった！ときは・・・・・・・・ 9
- 「熱中症」・・・・・・・・・・・・・・ 10

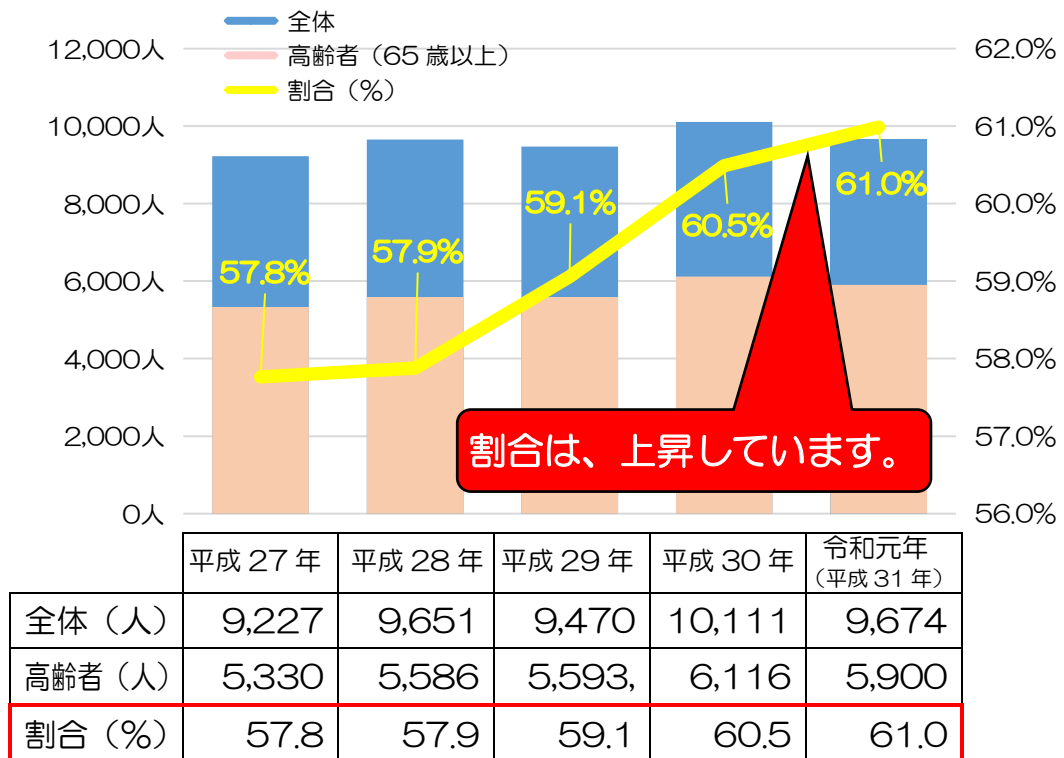
# 高齢者の救急搬送について

大垣消防組合では、平成30年に初めて救急搬送人員が1万人を超えました。

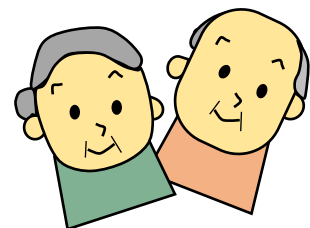
年齢別の割合を見ると、約6割が65歳以上の高齢者です。今後、ますます高齢化が進み、高齢者の救急搬送が増加することが予想されます。

高齢者に特徴のある事故やその予防策を知ることによって、未然に事故を防ぎましょう。

## 高齢者の救急搬送人員



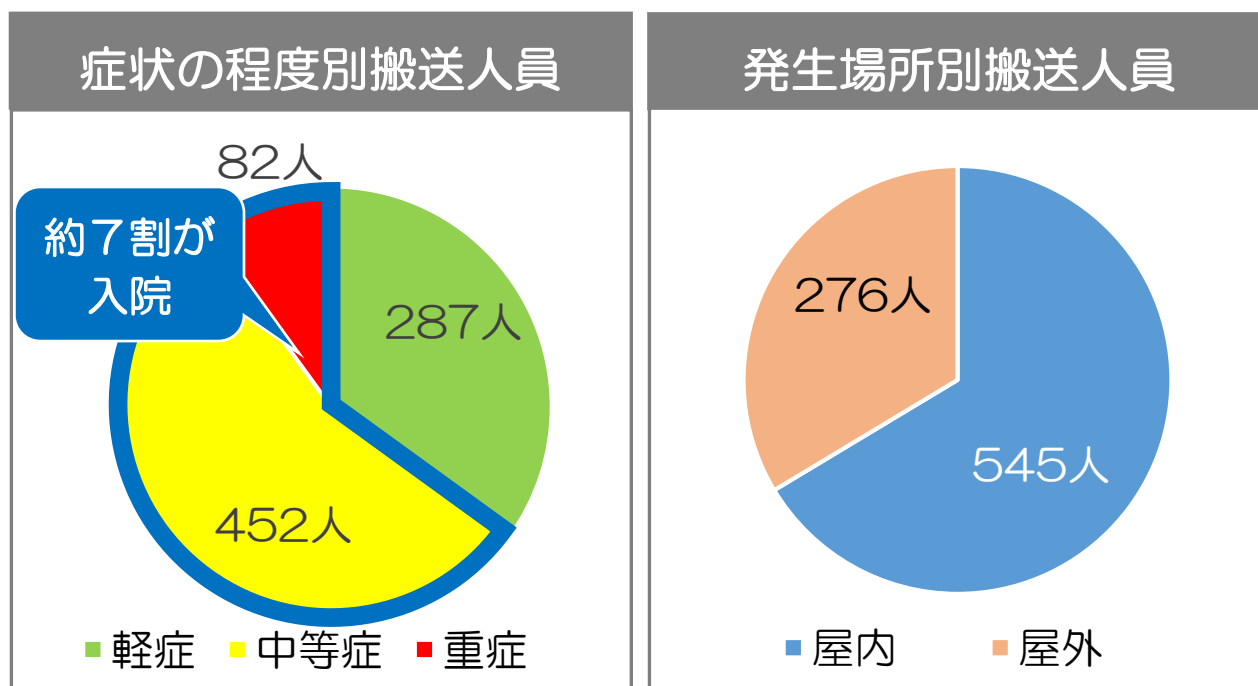
少しの知識で事故を  
防ぐことができます！



## 「転倒・転落」事故

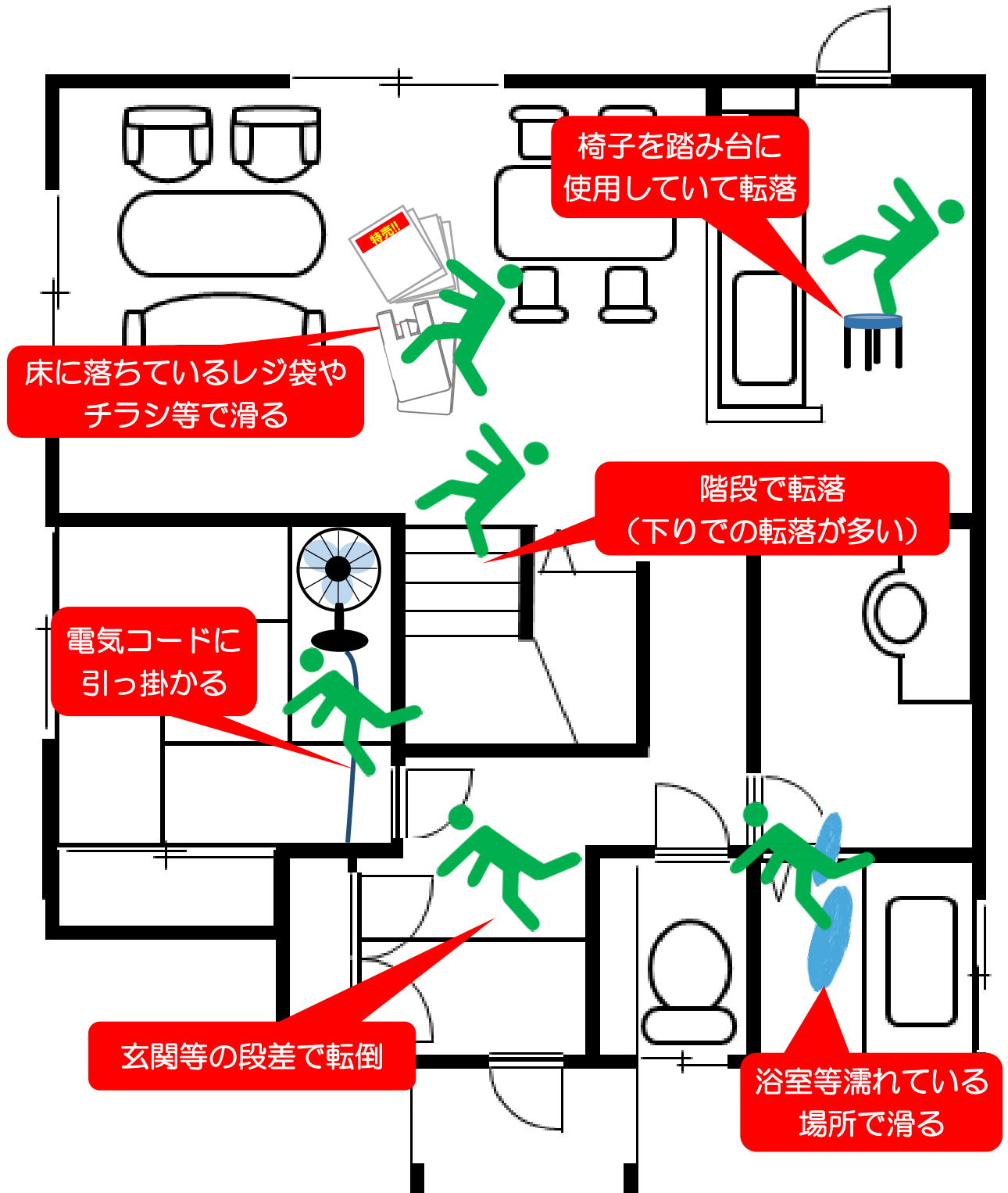
令和元年に「転倒・転落」事故で搬送された高齢者の方は  
**821人**です。

高齢者は、若い人に比べて重症化しやすく、寝たきりになる場合もあります。



重症 (長期入院)	3週間以上の入院加療を必要とするもの
中等症 (入院診療)	重症又は軽症以外のもの
軽症 (外来診療)	入院加療を必要としないもの

# 家庭内の危険箇所



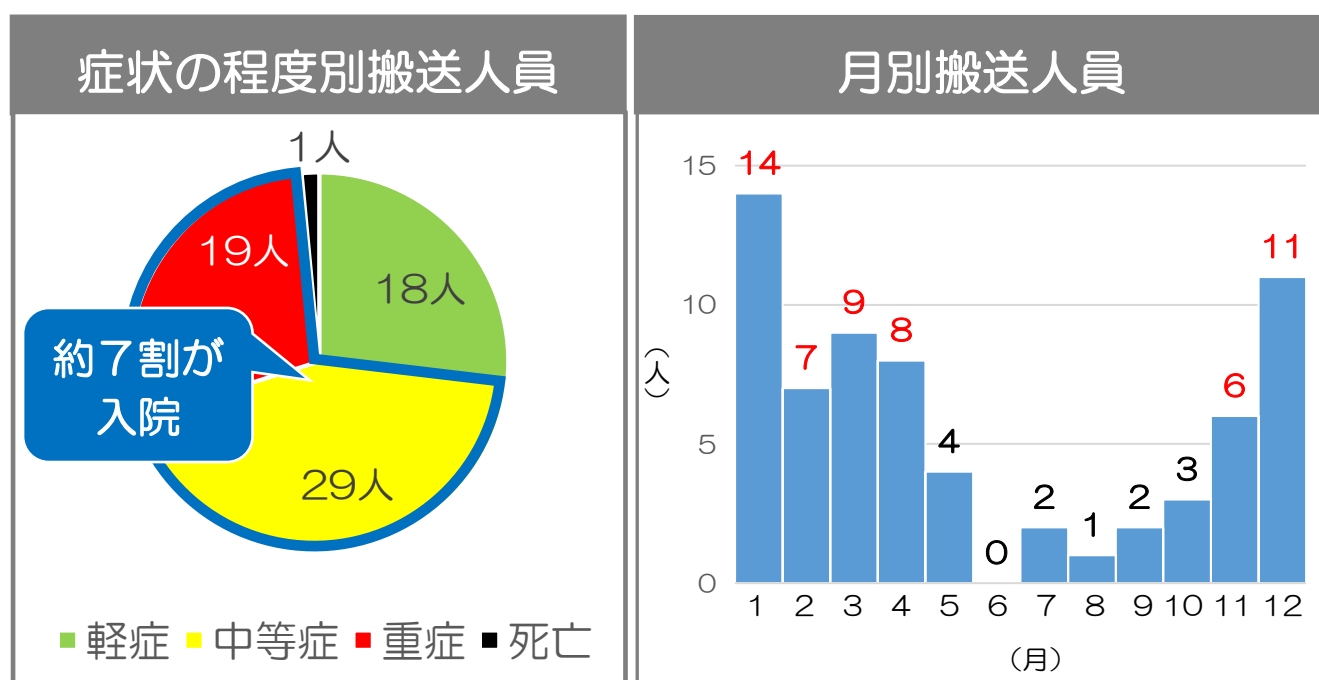
## 事故防止の対策

- 転倒を防ぐために整理整頓を心掛けましょう。
- 階段、廊下、玄関、浴室などの滑り止め対策をしましょう。
- 階段などには手すりを設置しましょう。
- 大きな荷物を持っての階段の昇り降りは、足元が見えず危険ですので、1人では行わないようにしましょう。
- 着替えるときには無理に片足立ちをせず、椅子などに腰掛けましょう。
- 夜間は、足元を照らす照明器具を使用しましょう。
- 高齢者の方の居室は1階にするなど、なるべく階段を使わないようにしましょう。



## 「入浴中」の事故

令和元年に「入浴中」の事故で救急搬送された高齢者の方は67人です。



搬送された方の約7割が入院されています。

「なかなか出てこないため、様子を見に行ったら、意識を失っていた」「突然動けなくなり、助けを呼んだ」といった状況が多いです。また、11月から4月の寒い時期に事故が多くなる傾向がみられます。

## 事故防止の対策

### ○ヒートショックに注意

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。

失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。

体全体が露出する入浴時は、ヒートショックが起こりやすくなります。

### ヒートショック対策

#### ① 脱衣所や浴室への暖房器具設置や断熱改修

#### ② シャワーを活用したお湯はり

高い位置に設置したシャワーから浴槽へお温をはることで、浴室全体を温めることができます。

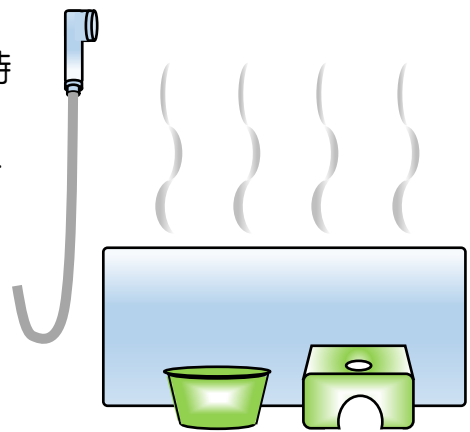
#### ③ 夕食前・日没前に入浴

人の生理機能がピークにある午後2時から午後4時ころに入浴することで、温度差への適応がしやすいと言われています。

#### ④ 湯温設定 41℃以下

#### ⑤ 一人での入浴を控える

#### ⑥ 食事直後・飲酒時の入浴を控える



出典：岐阜県公式ホームページ



## もしものときの応急手当

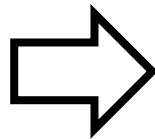
意識がない！ 呼吸がない！ときは

- ①安全を確認する。
- ②反応を確認し、助けを呼ぶ。
- ③119番通報とAEDの手配
- ④心肺蘇生法の実施

### 【心肺蘇生法】



胸骨圧迫30回

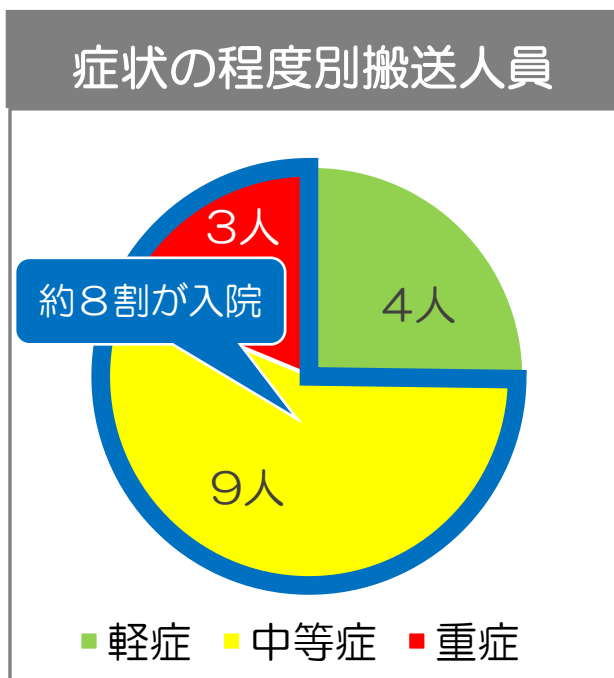


人工呼吸2回

- ①胸の真ん中に両手を置く。
- ②約5cm沈むまで押し下げる。1分間に100回から120回のテンポで圧迫する。
- ③人工呼吸は、胸の上りが見える程度の量を約1秒かけて2回吹き込む。
- ④胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行う。

## 「窒息・誤飲」事故

令和元年に「窒息・誤飲」事故で搬送された高齢者の方は  
16人です。



食事中に発症していることが  
多いです。

原因となったもの

- ・もち ・パン ・おかゆ
- ・りんご・柿 など

## 事故防止の対策

- ・細かく調理をして、ゆっくりとよく噛みましょう。
- ・お茶などの水分を摂りながら食事をしましょう。
- ・万が一に備え、応急手当の方法（次ページ）を理解しておきましょう。



## もしものときの応急手当

のどに食べ物が詰まった！ときは

### 【チョークサイン】



窒息を起こし、呼吸ができなくなったことを他の人に知らせる世界共通のサイン

### ○呼びかけに反応がある場合

咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。  
咳もできずに窒息しているときは、**背部叩打法**（はいぶこうだほう）を行いましょう。

### 【背部叩打法の実施手順】

- ①食べ物を詰まらせた人（以下「傷病者」といいます。）が立っているか座っている場合は、後方から身体を支えて、うつむかせます。  
傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きに寝かせます。
- ②もう片方の手のひらの付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く4～5回、迅速に叩きます。
- ③回数にとらわれず、異物が取れるか、反応がなくなるまで続けます。

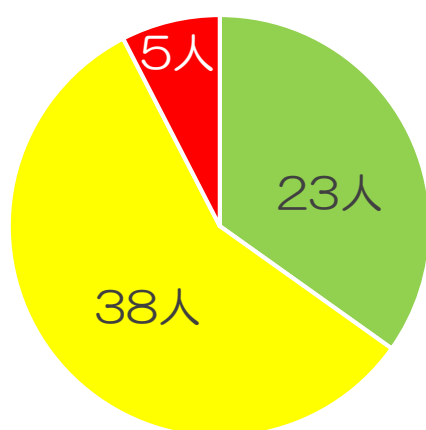


**呼びかけに反応がない場合は、ただちに心肺蘇生法（7ページ）を!!**

## 「熱中症」

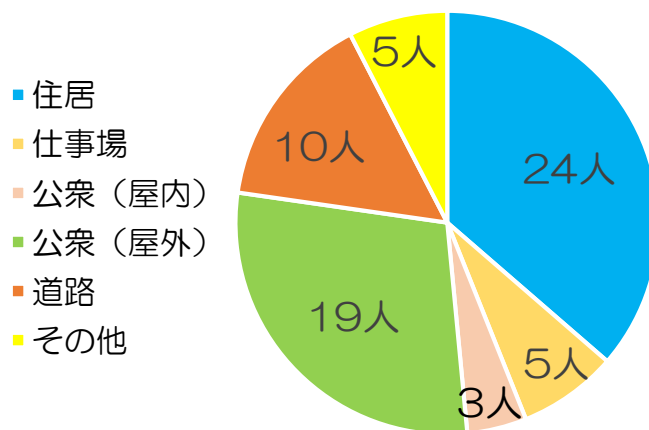
令和元年に「熱中症」(疑いを含む)で搬送された高齢者の方は66人です。

### 症状の程度別搬送人員



■ 軽症 ■ 中等症 ■ 重症

### 発生場所別搬送人員



公衆(屋内): 不特定者が出入りする場所の屋内部分  
公衆(屋外): 不特定者が出入りする場所の屋外部分

### 【高齢者の方は特に注意が必要です】

#### ①体内の水分が不足しがちです。

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

#### ②暑さに対する感覚機能が低下しています。

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### ③暑さに対する体の調節機能が低下します。

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

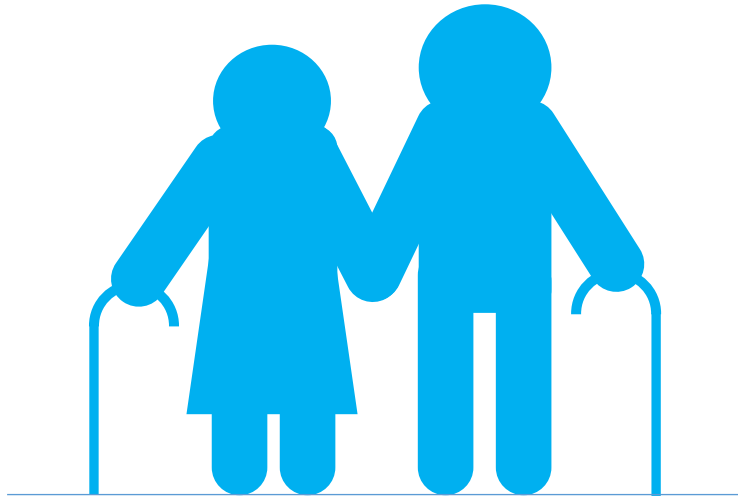
## 事故防止の対策

- こまめに水分補給をしましょう。
- 汗をかいたときは、適度な塩分も補給しましょう。
- エアコン、扇風機を上手に使用しましょう。
- 室内に温度計を置き、室温が上がりすぎていないか確認しましょう。
- 暑いときは無理をしないようにしましょう。
- 外出時には日傘、帽子を使用しましょう。
- すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れるなど、部屋に熱がこもらないようにしましょう。

出典：環境省リーフレット

「熱中症～思い当たることは  
ありませんか？～」





イラスト出典：「救急蘇生法の指針 2015 市民用」  
日本救急医療財団心肺蘇生法委員会監修 厚生労働省

令和 2 年 3 月

作成：大垣消防組合消防本部 救急課  
大垣市外野 3 丁目 20 番地 2  
電話 0584-87-1513（直通）

大垣消防組合ホームページ  
<http://www.ogaki-syoubou.or.jp>