

知ってほしい 『予防救急』

ほんの少しの
注意や心がけで
病気やケガ等を
防げたかもしれません



相模原市マスコットキャラクター
さがみん





～ 予防救急とは ～



救急搬送事例の中には、
 「もう少し注意していれば…」 「事前に対策しておけば…」
 未然に病気やケガ等を防げたかも知れないものがあります。

そこで、救急車が必要になるような病気やケガ等を、
 ほんの少しの注意や心がけで、防ぐ取り組みを『**予防救急**』といいます。

実際にあった**救急搬送事例**から考えてみましょう！

事例1 自宅の居室

『1歳女兒、画びょうを誤って飲んでしまったため救急車を要請』

検査の結果、食道に画びょうが刺さっていました。小さな子供は何でも口に入れてしまいます。小さな子供が口に入れたら危険な物は、手の届かないところに置き、日頃から整理整頓に心がけましょう。

事例2 夏場の屋外

『30代男性、自転車(ロードバイク)で走行中、突然意識が悪くなり、救急車を要請』

検査の結果、熱中症でした。のどが渴いていなくても、こまめに水分を補給するとともに、たくさん汗をかいた時には、塩分も忘れずに摂取しましょう。また、夏の暑い日などに無理することは控えましょう。

事例3 自宅の玄関

『80代男性、玄関の段差で転倒し動けなくなり、救急車を要請』

検査の結果、左足の骨折でした。高齢者にとっては、少しの段差やカーペットのふちがめくれているだけでも、転倒の原因につながる場合があります。段差や滑りやすい物をなくすなどの工夫をしましょう。

今回の事例は、ほんの一例です。

この他にも**日常のちょっとした心がけ**で防げる病気やケガ等はたくさんあります。



～ 予防救急を知って、元気に過ごそう ～



いつまでも元気で楽しく、健康な生活が送れるように

皆さんも、まずは自分に起こりうる危険を認識して、

日常のほんの少しの注意や心がけで防げる『**予防救急**』を知ってください。