

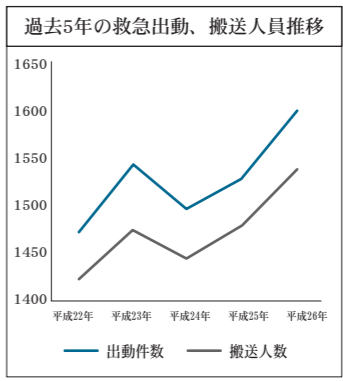
「救急の日」は、救急医療について、正しい知識と認識を深めて、救急業務に従事する者の意識を高めるために制定され、大磯町では9月6日から9月12日までを「救急医療週間」としています。救急車の適正利用について考えてみましょう。

あなたの勇気が命を救う！
救命講習を受講しましょう！
大磯町消防本部

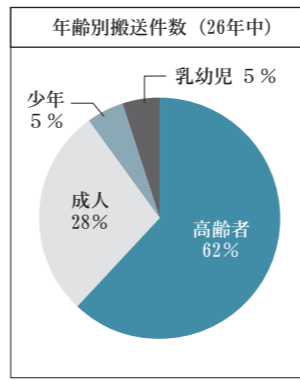
問・申 消防署 61-0911

大磯町の救急現状

平成26年の町内救急出動件数は、過去最高の「1,599件」で、救急搬送した人数は「1,538人」でした。これは、町民の「約20人に1人」が救急車を要請していることとなります。



また、年齢別搬送人員では、高齢者が全体の62%を占めています。高齢者は持病の悪化のほか、自宅での転倒による骨折等で救急車を要請されることがあります。



町内で開催している「おあしす」では「ロコモ予防」を積極的に推奨しています。これらの健康事業を利用し、健康であることに努めましょう。

高齢者の骨折の半数以上が自宅の階段の昇降時に発生している事をご存知でしたか。

階段などの段差で「つまずく、(足を)踏み外す」といった行為は、下半身の筋力低下が主な原因です。高齢者の骨折を予防するには①骨を丈夫に保つ事、②下肢の筋力を衰えさせない事、③骨、関節を覆う筋肉をつける事が大切です。

筋肉をつけるためにはジョギングや体操といった有酸素運動だけでなく「筋トレ」を日常の習慣にすることが重要です。町内全24地区を訪問中！「おあしす24健康おおいぞ」では「ロコモ予防」をメインテーマに足腰の筋トレ「いけいけ体操」を実施中です。全く筋トレの経験が無かった方でも続けられた！との声を多くいただいています。「おあしす」で筋トレを体験してみませんか。



問 スポーツ健康課 内線310

乳幼児の救急について

乳幼児の救急で多いのは「けいれん」や「ケガ」です。子どもは症状や経過をうまく言葉で表現できません。日ごろから子どもの様子をみて異常に気づいてあげるようにしてください。

★「けいれん」の多くは、発熱に伴う「熱性けいれん」と呼ばれ、数分で治まりますが、他の病気の可能性もあるので、初めてけいれんが起きたときは、必ず病院を受診しましょう。

★強く頭をぶつけても泣かない時は注意が必要です。すぐに救急車を呼びましょう。



119番通報の仕方

- ①まず、慌てないこと！
- ②救急か火災であるかはっきりと言う
- ③救急車の行く住所や目標物を言う
→行く場所が分かれば出勤します。落ち着いて！
- ④具合の悪い方の年齢、何が一番つらい症状か
- ⑤かかりつけ医やかかっている病気の有無
- ⑥通報している方の名前電話番号を伝える。
- ⑦その他消防署からの質問に答えてください！

応急手当が必要な場合



応急手当及び心肺蘇生法について

救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当や近くに設置されているAEDを使用し、処置を行うことでその人の命を救う事ができます。

AEDの貸し出しを始めました！

町内で開催される各種イベントを主催する団体等に、AEDの貸し出しを無料で提供しています。

貸し出しを希望される団体等は、「町ホームページ」消防本部・消防署AED貸し出しについて」をご覧ください。



救命入門コース

基本的な心肺蘇生法及びAEDの使用方法を重点とした90分のコース。

- ▶とき 9月19日(土) 9:00~10:30
- ▶ところ 保健センター2階運動指導室
- ▶対象 中学生以上
- ▶参加 無料
- ▶持ち物 飲み物をご持参いただき、動きやすい服装でご参加ください。
- ▶申込み 9月12日(土)まで

※ご要望により随時講習会を開催しますので、消防署までご連絡ください。

コンビニエンスストアにもAEDが置かれています！

8月1日から町内5店舗のコンビニエンスストアにAEDが設置され、休日夜間の緊急時にも使用可能となりました。

緊急時にAEDを使用する際は、店員に申し出ることで借りることができます。

【設置店舗一覧】

- ・ファミリーマート大磯店
- ・スリーエフ大磯駅前店
- ・スリーエフ西小磯店
- ・セブンイレブン大磯生沢店
- ・セブンイレブン大磯国府本郷店



他の店舗についても順次設置する予定です。

救急の現場から⑤

今回は、実際に「心筋梗塞」で救急搬送された方からお話を伺うことが出来ましたのでその内容を掲載します。

「私が心筋梗塞になったのは、40代のときでした。」

私は元来健康でタバコは一日30本、飲酒は週3回、運動は適度にやっていたのですが、若いころからコレステロールが高いと指摘されていました。

その日の午後外出し、飲酒している時、だんだん背中が締め付けられ息苦しくなってきたので帰宅し、様子を見ていました。が、一向に症状が良くならないので救急車を呼びました。

救急車が来てからは、意識が薄れてよく覚えてませんが、救急隊が心筋梗塞だと見破りすぐに治療が行える病院に搬送してくれました。命が助かりました。病院では緊急手術を行い、4週間の入院、3週間の自宅療養を経て仕事復帰し、今も通院はしていますが元気に過ごしています。

一般的に心筋梗塞は胸の強い痛みというイメージがあるかも知れませんが、しかしこの方のように背中や肩、腕、顎などの痛みといった様々な症状が出る場合があります。まずは、病気になるよう

「予防」し、万一の時はすぐに救急車を呼び手遅れにならないようにしましょう。

- ★心筋梗塞予防のポイント
- ・喫煙、お酒の飲みすぎに注意
- ・適度に運動をする
- ・上手にストレス解消
- ・睡眠はしっかりと
- ・食生活の改善（塩分は控えめに）



※心筋梗塞の主な原因は、動脈硬化です。動脈硬化は誰でも加齢により進行するものですが、これらのポイントに注意していただき、病気を予防しましょう。