

広報

# おやす

2024

9

No.236

(特集) もしものために 私たちができること

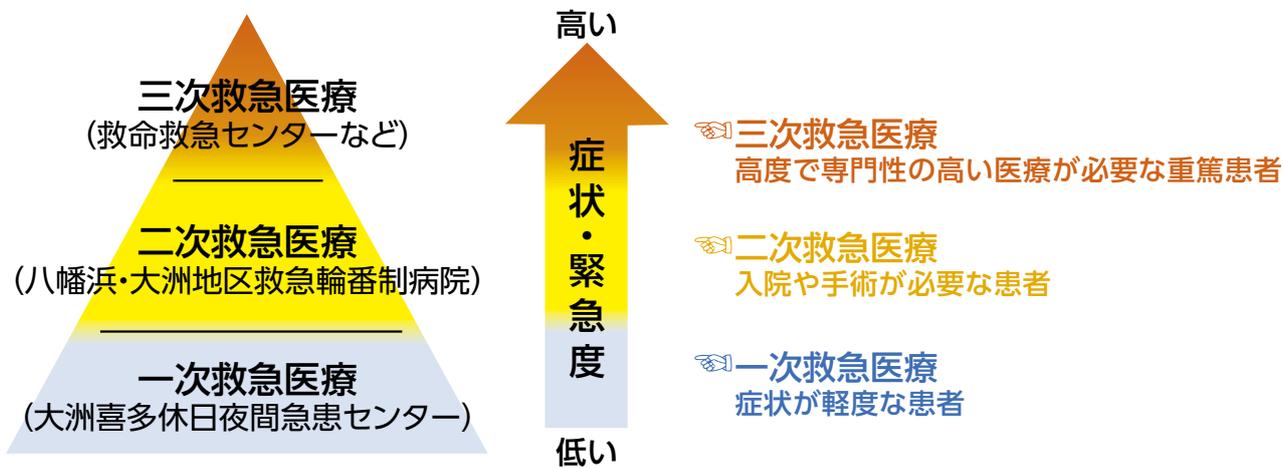




## (特集) もしものために 私たちができること

周りの人が突然、けがや病気で倒れてしまったら。その時、目の前にいるあなたにしかできないことがあるとしたら。いざというときに困らないよう、救急医療や応急手当てについて考え、知ってみませんか。

### 救急医療の役割



大洲市では、愛媛県や近隣市町と連携し、3段階の医療体制の整備を進めることで、安心して必要な医療が受けられるよう努めています。

救急患者の症状（軽症・中等症・重症・重篤など）によって救急医療機関が分類されています。

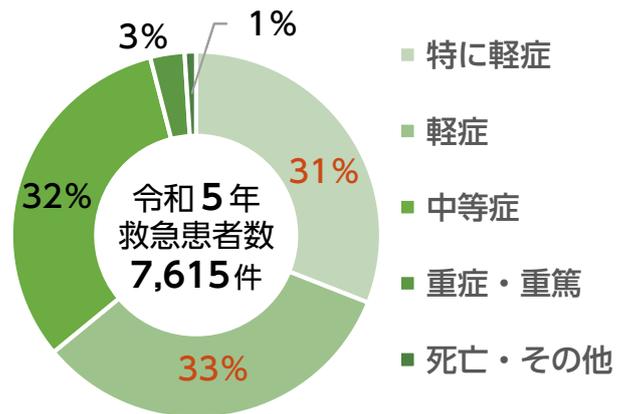
もし「平日・昼間は仕事があるから」「昼間は病院が混んでいるから」などの理由で、軽い症状でも休日や夜間に救急病院を受診する人が増えてしまうと、救急医療の本来の役割である一刻も早い受診、治療を必要とする人への対応に支障が生じてしまいます。**症状に応じた適正な受診をお願いします。**



## 二次救急病院を受診した5人に3人は軽症

右のグラフは、令和5年中に大洲喜多地域の二次救急病院を受診した患者数と症状程度別の割合を表したもので、通院の不要な「特に軽症」、入院を要しない「軽症」の患者が全体の64%を占めていることがわかります。

また、令和5年中に大洲消防署管内（大洲市・内子町）で救急搬送が行われた件数は3,526件で、1日当たり10件近く救急車が出動していることとなります。119番通報が増えて救急車や救急隊員の数が足りなくなってしまうと、近隣からの出動になるなど搬送が遅れる原因にもなりかねません。



(令和5年1月～12月 八幡浜大洲圏域救急告示病院受け入れ実績)

## 本当に必要なときに 安心して利用できるように



救急医療の受け皿には限りがあります。本当に必要なときに「救急車が来ない!」「救急病院が一杯!」ということがないよう、みんなが普段から健康に注意し、救急医療を正しく利用する必要があります。

### 普段からの心がけ

#### 日頃から「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医がいると、体調の変化で気になることを気軽に相談でき、新たな病気にかかったときも体質や過去の病歴などに照らして診療することができます。

#### 健康診断や検診などを受診しましょう

健康診断や検診を受診することで、自身の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療につながります。

#### 救急車を適正に利用しましょう

救急車を呼ぶか迷ったときは、電話相談#7119や全国版救急受診アプリ「Q助」を利用しましょう（5ページ参照）。

#### 救急病院を適正に受診しましょう

急病でない場合の時間外診療が増えると、救急医療が必要な人に提供できない事態が発生します。地域の救急医療を守るためにも、検査や治療が十分にできる診療時間内に受診しましょう。

#### 適正利用は誰のため？

日中に体調が悪いと感じていたのに受診せず、夜になって悪化してしまい急患センターや輪番制病院、救急車を利用することになるケースもあるそうです。我慢のしすぎや油断から、自分の命を危険にさらしてしまうことにもなりかねません。

また、救急病院は限られたスタッフで対応しているため、検査や投薬など通常のような診療を行うことはできません。軽症の場合でも結局、しんどい中で後日あらためて受診が必要になることもあります。

**自分のためにも、みんなのためにも。**体調不良時には我慢せず、日中に医療機関で受診してください。5ページに掲載の**救急電話相談#7119**などを活用することも覚えておきましょう。

急なけがや病気をしたときに、誰もが安心して救急医療を受診することができるよう、救急医療機関や救急車の利用方法について正しい理解と認識を深め、適正な利用を心がけましょう。



もしも目の前で誰かが倒れてしまったら…あなたならどうしますか？  
急病やケガのときの相談先や119番通報すべき症状、応急手当など  
救急救命に関する知識を身に付け、もしものときにできることを頭の中  
で整理しておきましょう。

## 救命の連鎖で命をつなぐ

**救命の連鎖**とは、傷病者の命を救い社会復帰に導くために必要な一連の行いのことで、4つの輪(行動)が途切れることなく素早くつながることで救命効果が高まります。そして4つのうち3つ目までは、私たち市民が行うことです。

参考文献：一般財団法人 救急振興財団

「改訂6版 応急手当講習テキスト 救急車がくるまでに」



### ①心停止の予防

事故や病気など心停止の原因を予防したり、原因となりやすい病気(急性心筋梗塞や脳卒中など)の初期症状に気付いて救急車を呼んだりすることが大切です。

### ②心停止の早期認識と通報

突然倒れた人や反応(意識)がない人を見つけたら、直ちに心停止を疑いましょう。反応の確認をして反応がなければすぐ周りに応援を求め、119番通報とAEDの手配をしましょう。

すぐに通報することで、救急車の到着が早くなるだけでなく電話を通して心肺蘇生などの指導を受けることができます。

### ③一次救命処置(心肺蘇生とAED)

心臓が止まると10秒あまりで意識がなくなり、3~4分以上そのままの状態が続くと脳の回復が困難になるため、救急隊が到着するまで胸骨圧迫(心臓マッサージ)で脳や心臓に血液を送り続け、必要に応じてAEDで電気ショックを行う必要があります。

### ④二次救命と心拍再開後の集中治療

救急救命士や医師が、薬や器具などを使って心臓の動きを取り戻すことを目指します。心臓が動いたら病院での集中治療により脳の障害を防ぎ、リハビリで心身の機能回復を促し、社会復帰を目指します。

救急車が到着するまで正しい一次救命処置を行うことで、助かる確率が格段に高くなります。

消防庁「令和5年版 救急・救助の現況」によると、心臓の異常により心肺機能が停止してしまった傷病者に対し、救急隊が到着するまでに一般市民が心肺蘇生などを行った場合、行わなかった場合と比べ、1カ月後の生存者数は2倍となっています(令和4年)。

## 命を救う第一歩！ 救急法講習を受けましょう

大洲消防署では、救急法講習会を毎月開催しています。119番通報から胸骨圧迫、AEDの使用まで流れに沿って学ぶことで、もしものときの心構えもバッチリ！誰でも受講できますので、気軽に申し込んでください。

日時 ▶▶ 毎月第3日曜日 9:00~12:00

場所 ▶▶ 大洲消防署または大洲市防災センター

【申し込み・問い合わせ先】

大洲消防署救急係 ☎0893(24)0119



受講料  
無料

# こんなときはすぐ119番!

▶は特に15歳以下の子供

判断に迷う場合は#7119・#8000

## 頭

- ▶ 突然の激しい頭痛
- ▶ 突然の高熱
- ▶ 急にふらつき、立てられない
- ▶ 頭を痛がり、けいれんがある

## 顔

- ▶ 顔半分が動きにくい・しびれる
- ▶ 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ▶ ろれつが回りにくい
- ▶ 見える範囲が狭くなる
- ▶ 周りが二重に見える
- ▶ 顔色が明らかに悪い

## 手・足

- ▶ 突然のしびれ
- ▶ 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる
- ▶ 手足が硬直している

## 胸や背中

- ▶ 突然の激痛
- ▶ 急な息切れ・呼吸困難
- ▶ 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2～3分続く
- ▶ 痛む場所が移動する
- ▶ 激しいせきやゼーゼーして呼吸が苦しそう
- ▶ 呼吸が弱い

## おなか

- ▶ 突然の激しい腹痛
- ▶ 激しい腹痛が続く
- ▶ 血を吐く
- ▶ 便に血が混ざる・真っ黒い便が出る
- ▶ 激しい下痢や嘔吐で水分が取れず食欲がなく意識がはっきりしない
- ▶ 嘔吐が止まらない

## その他

- ▶ 意識(返事)がない
- ▶ 冷や汗を伴うような強い吐き気
- ▶ もうろうとしている
- ▶ 物を喉に詰まらせて呼吸が苦しい
- ▶ ぐったりしている
- ▶ 交通事故に遭った(強い衝撃を受けた)
- ▶ けいれんが止まらない、または止まっても意識が戻らない
- ▶ 大量出血を伴うけが
- ▶ 水に溺れている
- ▶ 広範囲のやけど
- ▶ 高いところから落ちた

総務省消防庁「救急車を上手に使いましょう」より抜粋

## WEB講習で 応急手当の知識を身に付けましょう

総務省消防庁の「一般市民向け 応急手当WEB講習」は、いつでもどこでも、動画で応急手当の知識を学ぶことができます。初心者から上級者まで、習熟度に合わせた動画を選んで命を救うための知識を身に付けましょう!



応急手当WEB講習

## 病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら...

365日24時間対応

えひめ救急電話相談 # 7 1 1 9

▶ フリーダイヤル ☎0120(79)7119

▶ 短縮ダイヤル #7119

▶ つながらない場合は ☎089(909)9935

## 全国版救急受診アプリ「Q助」

病気やけがをした場合に、該当する症状を選んでいくと、119番通報や受診など緊急度に応じ必要な対応がわかります。



## 子供の急病やけがの場合は

子ども医療電話相談 # 8 0 0 0

相談時間 平日 19:00～翌8:00

土曜 13:00～翌8:00

日祝 8:00～翌8:00

## こどもの救急

生後1カ月～6歳の子供が対象。119番通報や受診の対応のほか症状に合わせた看病ポイントなどもわかります。



## 休日や夜間にどの病院に行けば よいかわからない場合は

▶ えひめ医療情報ネット「ナビイ」

診療科や現在地、地図などさまざまな方法で診療中の医療機関や休日夜間の当番医を検索できます。



▶ 大洲消防署 音声案内サービス

☎0893(24)7000

▶ 市ホームページ

「休日夜間当番医」

毎月の広報おおずにも掲載しています。

