

広報

第976号

いながわ

12月

令和2年
(2020年)



家族でキャンプ楽しいな♪(大野アルプスランドキャンプ場・試行運用期間中)

特集

命をつなぐ救急救命

令和元年度 猪名川町決算報告	6
新型コロナ関連情報	10
瞬(ときめき) 中田 莉緒 さん	25
私のオススメ★	
食と散策の基点「道の駅いながわ」	26
いながわ特派員報告	
冬のB&Gへ潜入レポート!	28



年の瀬に向けて(木津・天澤寺)

命をつなぐ救急救命



冬本番を迎え、気温の低い日が続くようになり、この時期は中高齢者の心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる疾病による救急出動要請が増加します。

今号では、救急の現状と心筋梗塞や脳卒中の予防、万が一呼吸や心臓が止まっている人がいた場合に備えての「心肺蘇生法」などをお知らせします。

▽問合せ 消防本部 (☎766・0119)

猪名川町の救急出動

全国的に救急出動の件数が増加する中、下表のとおり本町の救急出動も、10年前と比較すると10%以上増加しています。

本町では、特に「急病」による救急出動が増加しており、その中でも65歳以上の人からの通報が増えています。これは高齢化が進行し、生活習慣病などに起因する病気を抱える人が増えていることなどが原因と考えられます。

突然死につながる危険な病気

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある人は、「急性心筋梗塞」や「脳卒中」のような命に関わる病気になる危険性も高くなります。

予防のためには、栄養バランスの取れた食生活を送り、適度な運動習慣を身に付けるなど、生活習慣病を予防することが大切です。

猪名川町の救急出動件数の推移

年別	出動件数 (件)	種別件数			搬送人員 (人)	うち高齢者 (65歳以上)
		一般負傷	急病	左記以外		
平成22年	1,279	236	766	277	1,240	693
平成29年	1,409	332	856	221	1,341	887
平成30年	1,308	265	857	186	1,247	790
令和元年	1,426	279	949	198	1,354	894

症状が現れたら直ちに119番

急性心筋梗塞や脳卒中は、症状が現れたら少しでも早く病院で治療を始めることが重要です。

左表の初期症状を確認し、このような症状があったら出来るだけ早く119番通報をして救急車を呼んでください。救急車の到着までは全国平均で約9分。その間に、傷病者の周りの人が胸骨圧迫やAEDなどによる「心肺蘇生法」を施すことで、命を救える可能性を大きく上げることができます。

特にこれからの時期は、「ヒートショック」に注意が必要です。ヒートショックは、居間と比べて温度が低い「脱衣所」や「浴室」などに移動した際に、血圧が大きく変

動することで急性心筋梗塞などの発作を引き起こしてしまう現象のことです。入浴時などは予め浴室・脱衣所などの温度を上げておくことが予防につながります。

また、日常生活の中にある心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすい「状況」にも注意が必要です。過度なトレーニングや精神的な緊張は体の負担となる場合があるので、気をつけるようにしてください。

救急車を呼ぶか迷ったら

体調に異変が起こり、救急出動を要請するべきか判断が難しい場合は、いながわ健康・医療相談ホットライン24に電話相談ができるほか、スマートフォンアプリでも確認することができます(下記

各種講習を受講ください

消防署では、高齢者を対象に健康で過ごすために必要なことをお知らせする「予防救急講習」を行っています。また、「普通救命講習」では胸骨圧迫やAEDの使い方などをお伝えしています。

次ページでは講習の内容の一部を紹介いたします。

救急車を呼ぶか迷った時は

▷電話相談
いながわ健康・医療相談ホットライン24

☎ 0120 - 024 - 995

▷スマートフォンアプリ

全国版救急受診アプリ **Q助**

※次ページでアプリの使い方などを紹介



病気のサインをチェック!

急性心筋梗塞の初期症状

- ◆不整脈が起こっている
- ◆胸の真ん中に突然生じて持続する痛みがある
- ◆胸が締め付けられるような重苦しさ・圧迫感がある
- ◆胸が焼けつくような感じがする
- ◆息苦しさ、ひや汗、吐き気 など

脳卒中の初期症状

- ◆生まれて初めて経験するような強い頭痛がある
- ◆体の片側に力が入らない、しびれを感じる
- ◆言葉がうまくしゃべれない
- ◆ものが見えにくい など

目の前の命を救うために!

普通救命講習会

- ▷とき 12月13日(日)、1月29日(金)、2月27日(土)、3月21日(日)のいずれも午前9時30分~午後0時30分※要申込
- ▷ところ 消防本部
- ▷内容 心肺蘇生法、止血法、異物除去法
- ▷対象 町内在住・在勤・在学の人
- ▷定員 先着10人
- ▷参加費 無料

高齢の方必見!

予防救急講習会

高齢者に潜む、日常生活での危険や生活習慣病予防などをお知らせします。

- ▷とき 申込団体の希望する日時
- ▷ところ 消防本部
- ▷対象 自治会、老人会、各種団体などおおむね10人以内のグループ
- いずれも▷申込・問合せ 消防署北出張所 (☎769-0119)

救命講習で学ぶ心肺蘇生法

胸骨圧迫とAEDの使い方

電気が流れるので離れてください！

※AEDからの指示で電気ショックが必要でない場合もあります

⑨電極パットを貼ったら指示に従いショックボタンを押す

⑧電極パットを貼る位置が音声で指示されます

電源を入れると音声案内があります！

⑦AEDの使用開始！

町内公共施設のAED設置箇所

町役場設置のAED

※上記のほか、町立幼稚園、小・中学校にもAEDが設置されています

⑩電気ショックを行ったら胸骨圧迫を再開！救急車の到着まで続けてください

それでは最後に町内の公共施設のAED設置箇所をお知らせします！

あなたはAEDを持ってきてください！

②119番通報と協力者への依頼

大丈夫ですか？人が倒れています！助けてください！

①反応（意識）の確認と周辺の人に応援を求める

普段通りの呼吸じゃない！胸骨圧迫をしよう！

③胸の動きから呼吸を確認

手はこのように組んで、手の平の下方で胸の真ん中を押します！

④胸骨圧迫の準備

AED 持ってきました！

⑥AEDが到着

⑤胸骨圧迫を開始

傷病者に対し自分の腕が、真上から垂直になるように構え、5cmほど沈むまで、1分間に100～120回絶え間なく圧迫します



救急車の適正利用を

今回お知らせしたように、本町の救急出動件数は年々増加しています。救急出動の中には、残念ながら「自分で病院に行くのが面倒だから」、「待ち時間がかららないから」など、身勝手な理由での通報も含まれています。一分一秒を争うような症状の方の命を救えなくなる原因になってしまふ可能性もあるので、そのような理由での119番は絶対にやめてください。

消防署で行っている講習で知らせている、病气やけがの予防法や心肺蘇生法は、「住民の皆さんに、できるだけ長く健康な生活を続けてほしい」と願い、行っているものです。講習の受講がいざという時の力になるかも知れません。大切な命を守るためにも、ぜひ一度受講いただきますようお願いいたします。

症状の緊急度を素早く判定！

全国版救急受診アプリ **Q助**

いまずく救急車を呼びましょう

できるだけ早めに医療機関を受診しましょう

緊急度が高いと思われる。今すぐ119番に電話してください。

2時間をめやすに病院に行かれたほうが良いでしょう。

119番に電話する

選択した症状 お電話でお伝えいただくとスムーズです

選択した症状 詳細の場にお伝えください

【いつもどおり】ふつうにしゃべれていますか？ 声は出せていますか？

該当する症状および症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。いざという時のために、ぜひダウンロードしておきましょう！

App Store からダウンロード

Google Play でダウンロード