

# 不法投棄ゴミの対策を実施

## 多くの地域住民の方々に ご協力いただきました



ゴミの撤去作業の様子

七条通と塩小路通間の鴨川右岸では、以前からゴミの不法投棄や車両の放置が問題となっていました。下京区では、関係機関と協議し、放置車両やゴミを撤去するとともに植え込みのせん定や車の侵入を防ぐためのバリカーの設置などを行いました。



植え込みがせん定されバリカーが設置された道路の様子

# 市民スポーツフェスティバル

## 下京区 総合第7位

11月3日、西京極総合運動公園で第19回市民スポーツフェスティバルが開催されました。当日は、リレー、ジョギング、ソフトボール、ソフト

ボール、グラウンド・ゴルフ、ベタンクの各競技が行われ、下京区からも多くの皆さんが参加し熱戦を繰り広げました。

### 好成绩を取めたチームをご紹介します



グラウンド・ゴルフ大会 3位 光徳



一般男子400mリレー 2位 七条

ソフトバレーボール大会 優秀チーム 開智、豊園A、醒泉、有隣A・B、尚徳A、光徳B、植柳、七条第三、七条B

## けすぞう君の防災 Q&A

### 食べ物や異物がのどに詰まったら

心ざわしい師走となりました。食べ物を慌てて食べたり、子どもが物を口に入れて遊んでいたりと、のどに詰まらせて窒息することがあります。雑煮を食べていた高齢者が、もちをのどに詰まらせて窒息する事故も発生しています。

**Q 家族が、のどに食べ物や異物を詰まらせた場合、どうすればいいですか。**

**A** 次のように対処しましょう。

まず、「のどに物が詰まったのか?」と本人に聞くなどして、窒息が疑われる状態がないかを確認しましょう。

窒息が疑われる場合は、次の異物の除去法を行います。

#### 腹部突き上げ法

- ①相手の後ろから腕を回す。
- ②片手で握りこぶしを作り、親指側をへその上方でみぞおちより十分下方に当てます。
- ③もう一方の手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向け圧迫する。



ただし、妊婦（明らかに下腹部が大きい場合）や乳児（1歳未満）に対して行ってはいけません。

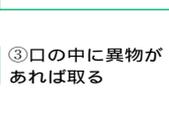
異物が取れない場合や反応がなくなっている場合は、119番へ通報するとともに、心肺蘇生法を行います。

次の①～③を繰り返してください。

#### ①気道を確認して人工呼吸



#### ②胸骨圧迫（心臓マッサージ）



#### ③口の中に異物があれば取る



☎ 下京消防署 ☎361 4411



こんにちは、けすぞう君です。今回は、食べ物や異物のどに詰まったときの除去についてお話しします。

#### 窒息が疑われる状態

- 食事中に突然、声も出さずにもがきだしたり、首をかきむしる。
- ゴロゴロやヒューヒューといった呼吸の音がする。
- 唇が青紫色になってきた。
- 咳や呼吸が十分にできなくなってきた。

#### 背部叩打法

- 手のひらの付け根で、肩甲骨の間を力強く何度も連続してたたく。立った状態や座った状態でもできます。



- 背部叩打法を乳児に行う場合は、片腕に乳児をうつぶせに寄せ、手のひらで乳児の顔を支えつつ頭を体よりも低く保ちながら、もう一方の手のひらで背中の中真ん中を数回強くたたく。



なお、咳が出ている時は、できるだけ咳を続けさせてください。異物の除去には、咳がもっとも有効的です。

塩小路橋西詰りでの鴨川右岸は、ソメイヨシノが多く植えられており、春になると見事な桜並木が楽しめます。今後も、誰もが気持ちよく歩ける道路にするため、皆様のご協力をお願いします。



安全な入浴

寒い季節はお風呂で温まると気持ちいいものですが、日本では1年に1万4千人以上の方が入浴時に亡くなっています。その数は交通事故による死亡者の約8割は中高齢者で、11月から3月の寒い5か月間に集中しています。死亡原因は心筋停止、脳梗塞、脳出血、脳梗塞、過性脳虚

① 脱衣所などの暖房をつける。シャワーを流す。湯船のフタを取るなどして、あらかじめ浴室を暖めておきましょう。また、衣服を脱いだ後、寒く感じている場合は大きめのタオルなどを肩に掛けましょう（急激な温度変化による血圧の変動、心臓や神経に対する負担を取り除くことができます）

② ぬるめのお湯（39～40度）に、5分から7分程度つかります。高温のお湯や



ぬめり、ふろしき、溺死、転倒、火傷などとなっています。そこで、事故を防止し、安全な入浴するための方法をいくつか紹介します。

③ 脱衣所などの暖房をつける。シャワーを流す。湯船のフタを取るなどして、あらかじめ浴室を暖めておきましょう。また、衣服を脱いだ後、寒く感じている場合は大きめのタオルなどを肩に掛けましょう（急激な温度変化による血圧の変動、心臓や神経に対する負担を取り除くことができます）

④ 入浴後は水分を補給しましょう。入浴すると汗をかいて脱水症状が起り、血液が固まりやすくなります。高齢の方が入浴されるときは、家族に知らせるとともに、家族からの声掛けをこまめにしましょう。単身者の場合は、入浴中気分が悪くなったら、浴槽の栓を抜くことで溺れることを予防できます。

⑤ 浴室に手すりを付けたり、滑り止めのあるマットなどを使用して、転倒事故を防止しましょう。入浴は、体を清潔に保つためや心身のリフレッシュに欠かせない生活行為です。寒さの増すこれからの時期、安心安全な方法で、気持ちよく入浴してください。

京都市立病院薬科科 片桐秀樹