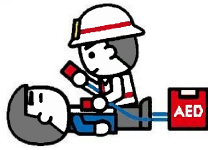


安心救急ネット京都 通信

発行：安心救急ネット京都事務局
(京都市消防局 消防学校技術指導課内)

第37号
令和3年2月



応急手当普及員って何？

応急手当普及員 どんな資格？

応急手当普及員は、救命講習の先生のこと。市民防災センターでは、医学知識や応急手当の指導技法を3日間で学ぶことができます。資格取得後は、会社の同僚や、学校の友人を対象にした救命講習で指導することができます。

救命講習を 実施したい！

救命講習を計画したいが、消防署と日程の都合がつかない。応急手当普及員の資格があれば、都合の良い日時で救命講習を開催し、自ら指導することができます。

講習の器材は どうするの？

救命講習を開催したいけど、訓練用の器材がない。やっぱり無理か？そのような場合、消防署から訓練用人形や訓練用AEDを借りることができます。

救命講習のことについて
気軽にお問合せください！



京都市消防学校 技術指導課

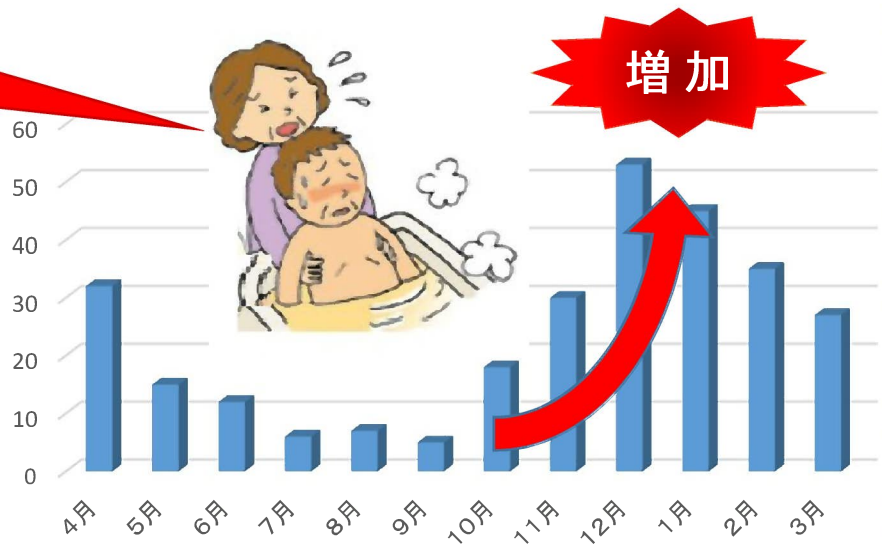
電話

075-682-0131

「入浴中の突然死」に注意しましょう！

ヒートショック
に注意！！

入浴中の死亡事故は、全国で年間1万9,000人位といわれています。そのほとんどが65歳以上の高齢者で、12月から2月に集中しています。



なぜ、冬に入浴中の事故が増えるの？

入浴中の事故は、「寒暖差」が関係しています。寒暖差が大きいほど血圧の変動も大きくなり、体への負担が増加します。寒い脱衣所で血圧が急上昇し、すぐに温かいお湯に入ると血圧が急低下します。寒暖差は、夏よりも冬のほうが大きいいため、寒い時期に多発します。



入浴事故を防ぐポイント！

1. 脱衣所・浴室を温める

浴室暖房を使うなど、入浴前に脱衣所や浴室を温めておく。

2. お湯の温度は「41度以下」

お湯の温度が高いほど、血圧が大きく変動します。41度以下の「ぬるめのお湯」で入浴しましょう。また、長湯は禁物です！10分を目安に入浴しましょう。

3. お風呂に入るときは「声掛け」

入浴するときは家族に一声！「お風呂入るよ」湯加減どう？ 入浴中は声掛けをしましょう。

4. 飲酒後は入浴を避ける！

アルコールは血管を拡張させる作用があり、血圧がさらに低下します。

