

安心救急ネット京都通信

第51号

令和7年12月

安心救急ネット京都は、AEDの設置促進と応急手当の普及啓発を推進する京都市内の事業所ネットワークです。

年末年始 シチュエーション別救急事故予防

年末年始は帰省や宴会、大掃除など普段と違う行動が重なり、それに伴った救急事故にも注意が必要です。シチュエーション別の「ちょっとした注意」で重大な事故を防ぎましょう！



餅などによる窒息編



注意点

- ・小さく切り、ゆっくりとよく噛んで食べる。
- ・食べ始める前にお茶や汁物で喉を潤しておく。
- ・特に高齢者や子どもが食べる際は、必ずそばで見守る。
- ・一口で食べきれない大きさの餅は避ける。

対処法（喉に詰まった場合）

- ・反応がある場合は、すぐに咳をさせるか、背部叩打法などを行う。
- ・反応がない場合は、すぐに119番通報し、救急車の到着を待つ間に心肺蘇生法（胸骨圧迫）を開始する。



入浴中の事故（ヒートショック等）編



注意点

- ・入浴前は脱衣所や浴室を暖めておく。
- ・湯温を熱くしすぎない（41度以下が目安）。
- ・長時間の入浴や、飲酒後の入浴は避ける。
- ・可能であれば家族に一声かけてから入浴する。

対処法

- ・浴槽でぐったりしている場合、すぐに浴槽から出し、反応があり救急車を呼ぶか迷う場合は、体を冷やさないように保温し、救急相談電話（#7119）に連絡する。
- ・反応や呼吸がない場合や、緊急と判断した場合は、すぐに119番通報し、心肺蘇生法や必要な応急手当を開始する。



長時間・長距離移動編



注意点

- ・出発前は十分な睡眠をとり、体調を万全にする。
- ・休憩は2時間に1回以上を目安にとり、仮眠や軽い運動でリフレッシュする。
- ・チャイルドシートやジュニアシートは正しく使用し、適切に固定する。
- ・走行中は子どもを車内で立たせたり、歩き回らせたりしない。

対処法

- ・交通事故に遭遇した場合は、まず身の安全を確保し、負傷者がいれば救護する。
- ・すぐに110番（警察）と119番（救急・救助）に通報する。
- ・後続車への注意喚起（ハザードランプ、発煙筒、三角表示板の設置）をする。



大掃除中の転落・ケガ編



注意点

- ・不安定な足場（椅子や台）を使わず、安全な脚立やはしごを使用する。
- ・無理な姿勢で作業をしない。
- ・洗剤や薬品の取扱いには注意し、誤飲や化学熱傷※をしないよう管理する。

対処法

- ・転落などによるケガの場合、出血していれば止血し、骨折の疑いがあれば患部を固定する。
- ・頭を打った場合や意識障害がある場合は、すぐに119番通報する。
- ・洗剤などの誤飲や化学熱傷※を起こした場合は、すぐに119番通報をするか医療機関又は救急相談電話（#7119）に連絡する。

※ 化学熱傷…酸やアルカリなどの化学物質が皮膚や粘膜に触れて、やけどのように傷つくことです。洗剤や漂白剤などの身近な薬品でも起こることがあります。

飲酒による事故・急性アルコール中毒編



注意点

- ・自分の適量を知り、無理な飲酒は避ける。
- ・空腹時の飲酒を避け、食べ物と一緒に適量を楽しむ。
- ・一気飲みは絶対にしない、させない。
- ・飲酒運転は絶対にしない、させない。

対処法

- ・泥酔している場合は、嘔吐物による窒息に注意し、一人にしない。
- ・呼びかけに応じない、呼吸が浅い、皮膚が冷たいなどの症状がある場合は、すぐに119番通報する。

AEDの設置促進及び京都市AEDマップへの掲載に御協力をお願いします

京都市では、いざというときにAEDを使用した心肺蘇生法が実施できるよう、グーグルマップを活用したAEDマップを独自に運営しています。このAEDマップは、平常時に身の回りにあるAEDを確認することや、緊急時にバイスタンダーが付近のAEDを確認して借りに行く際などに活用していただくものです。

京都市
AEDマップ
はこちら



AEDを設置されている事業所等で、緊急時にバイスタンダーへAEDを提供していただける場合は、京都市AEDマップへの掲載をお願いします。また、すでに掲載されており、掲載情報に変更がある場合は、速やかに京都市消防局教育管理課（TEL 075-682-0131）又はお近くの消防署（分署）まで御連絡ください。消防局ホームページから電子申請も可能です。



電子申請は
こちら

AEDは点検が必要です！

- ・インジケータの確認
 - ・消耗品の使用期限の確認と交換
- をお願いします。



救急車を呼ぶかどうか迷ったら？

救急の電話相談窓口「救急安心センターきょうと（#7119）」に24時間365日相談できます。

- ・固定・携帯電話から **#7119**
- ・ダイヤル回線、IP電話などからは

0570-00-7119