

今日から始める予防救急

病気や事故からあなたと大切な人を守るために

「**予防救急**」とは、病気やケガを未然に防ぐために、

日頃から気を付けるポイントを知り、意識して行動することです。

一人ひとりの心がけが、自分自身や家族、大切な人の命を守ります。

今日からできる予防救急を始めてみましょう！

事故編

- ☐ 入浴中の事故編
- ☐ 転倒事故編
- ☐ 転落事故編
- ☐ 水辺の事故編
- ☐ 誤飲・窒息事故編

病気編

- ☐ ヒートショック編
- ☐ 感染症編
- ☐ 食中毒編
- ☐ 熱中症編
- ☐ 急性アルコール中毒編



京都市消防局

KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

【監修】

京都市・乙訓メディカルコントロール協議会

入浴中の事故編

～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～



入浴中の事故は、浴室、洗面所、脱衣所等で発生し、転倒、転落、溺水などの不慮の事故に区分されるものの総称です。乳幼児や高齢者に多く発生するため、年齢に応じた注意や備えで事故を防ぎましょう。

今日からできる「入浴中の事故」予防（乳幼児）

- ☐ 子どもから目を離さない
- ☐ 保護者が髪を洗う際は、子どもを浴槽内に残さない
- ☐ 入浴後は浴槽の湯を抜く
- ☐ 浴室内で走ったり、浴槽のふたに乗ったりさせない
- ☐ 浴室ドアの施錠、進入防止柵の設置など、子どもだけで入れないようにする

今日からできる「入浴中の事故」予防（高齢者）

- ☐ 床面の石けんやシャンプーを洗い流し、滑りやすい環境を作らない
- ☐ 浴室や浴槽に手すりを設置する
- ☐ 浴槽への出入りはゆっくり行う
- ☐ 入浴前に家族に一声かける
- ☐ 入浴が長い場合などは、家族が様子を確認する

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 溺れている
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 浴槽や洗面器の湯などに顔がつかっていた
- ☐ 咳が続き、顔色が悪い、唇が紫色になる

京都市の浴室等で発生した 一般事故搬送傾向



- ・乳幼児と高齢者に多い
- ・乳幼児は通年で注意が必要
- ・高齢者は12月～3月に多い
- ・溺水は、高齢者に多い

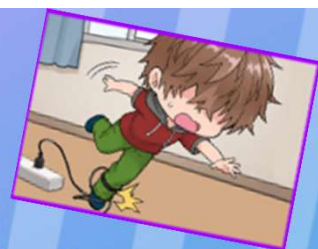
応急手当と対応

- ☐ 溺れていたら直ちに顔をお湯の外に出す
- ☐ 浴槽の栓を抜く
- ☐ 周囲に助けを求め、119番に通報する
- ☐ 可能であれば浴槽から助け出す
- ☐ 反応がなく普段通りの呼吸がない場合は、心肺蘇生をする



転倒事故編

～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～



転倒事故は、屋外だけでなく、住み慣れた自宅でも多く発生します。特に高齢者では、転倒をきっかけにこれまでどおりの生活が難しくなることがあります。転倒を防ぐためには、少しの注意や日頃からの備えが大切です。

今日からできる「転倒事故」予防

- ☐ 床に物を置かず、歩く場所を確保する
- ☐ 滑りにくい履物を選ぶ
- ☐ 夜間は照明や足元灯を利用する
- ☐ 立ち上がる時や歩くときは慌てない
- ☐ 散歩や体操などで筋力を維持する
- ☐ めまいやふらつきがあるときは無理をしない



屋外では歩きスマホをせず、横断歩道や駅のホームでは周囲を確認しましょう。
雨や雪の日は時間に余裕を持ち、歩幅を小さくしてゆつくり歩きましょう！

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 頭を打ち、繰り返し吐く
- ☐ 出血が多い、または血が止まらない
- ☐ 手足のしびれや動かしにくさがある
- ☐ 歩けない、股関節に強い痛み、変形がある

京都市の転倒事故 搬送傾向

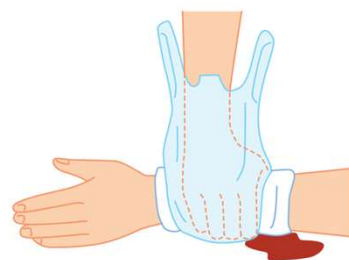


- ・一般事故※の約7割を占める
- ・高齢者が約7割と多い
- ・高齢者は、住居での発生が5割を超える
- ・高齢者の転倒事故は、10月～1月に多く発生する

※一般事故とは、転倒、転落、誤飲・窒息、溺水などの事故をいう

応急手当と対応

- ☐ 出血がある場合は、清潔なガーゼや布で傷口を圧迫して止血する
- ☐ 止血するときは、ビニール袋などを使い血液に直接触れない
- ☐ 痛みや腫れがある場合は、安静にして冷やす
- ☐ 骨折が疑われる場合は、無理に動かさず固定する



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



転落事故編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

転落事故とは、階段、屋根、ベランダ、ベッド、脚立、いすなどの高さのある場所から落ちる事故を指します。乳幼児、高齢者で特に多く発生しており、年齢に応じた備えが重要です。

今日からできる「転落事故」予防(乳幼児)

- ☐ 保護者や保育者が見守り、危険な場所で遊ばせない
- ☐ ベランダや窓の近くに踏み台になるものを置かない
- ☐ 窓や網戸には補助錠を付ける
- ☐ 階段には乳児用の移動防止柵を取り付ける
- ☐ 自転車に子どもを乗せたまま自転車から離れない

京都市の転落事故 搬送傾向



- ・住居での発生が6割を超え、居室での発生も多い
- ・高齢者では10月～1月に多く発生する

今日からできる「転落事故」予防(高齢者)

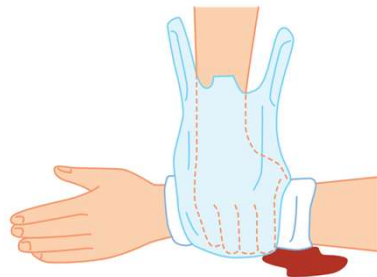
- ☐ 階段には手すりや滑り止めを設置する
- ☐ いすや箱を踏み台代わりにしない
- ☐ 脚立や踏み台は、平らで滑らない場所で使用する
- ☐ ベッドは立ち上がりやすい高さに調整する
- ☐ 日頃から運動し、筋力を維持する

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 高い場所から転落した
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 頭を打ち、繰り返し吐く
- ☐ 出血が多い、または血が止まらない
- ☐ 手足のしびれや動かしにくさがある
- ☐ 歩けない、股関節に強い痛み、変形がある

応急手当と対応

- ☐ 高い場所から転落した場合は、無理に動かさない
- ☐ 出血がある場合は、清潔なガーゼや布で傷口を圧迫して止血する
- ☐ 止血するときは、ビニール袋などを使い血液に直接触れない
- ☐ 痛みや腫れがある場合は、安静にして冷やす
- ☐ 骨折が疑われる場合は、無理に動かさず固定する



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



水辺の事故編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

水辺の事故は、ほんのわずかな油断で発生し、短時間で命に関わる重大な事故につながります。夏に増加する水辺の事故を少しの注意と備えで防ぎましょう。

今日からできる「水辺の事故」予防

- ☐ 子どもから目を離さず、手が届く範囲で見守る
- ☐ 子どもだけで川や池へ行かない、行かせない
- ☐ 川や池で遊ぶときはライフジャケットを着用する
- ☐ 水辺の地面や岩場は滑りやすいので注意する
- ☐ 水流が速いなど危険な場所で遊ばない
- ☐ サンドルや帽子が急流に流されても取りにいかない
- ☐ 飛び込みはしない
- ☐ 天気や河川の情報を確認する
- ☐ 飲酒後の入水は控える

京都市の
水辺の事故
搬送傾向



- ・夏に川や池での事故が多い
(7月に急増、8月がピーク)
- ・特に子ども(0歳～17歳)の
事故が多い

安全と思われる場所でも、
ささいな不注意や無謀な行動、
危険な悪ふざけが事故に
つながることもあります



応急手当と対応

- ☐ 溺れている人を発見しても安易に水に入らない
- ☐ 近くの人に協力を求める
- ☐ 119番に通報をする
- ☐ 浮き輪や空のペットボトルなど、浮くものを溺れている人の近くに投げる
- ☐ 岸から近い場合は、棒やロープなどを使い、近くの人と協力して低い姿勢で引き寄せる
- ☐ 万一流された場合は「浮いて待つ」

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 人が溺れた・流された場合
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 咳が続き、顔色が悪い、唇が紫色になる
- ☐ 一時的にでも水に沈んだ



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



誤飲・窒息事故編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

誤飲・窒息事故は、乳幼児や高齢者に多く発生します。予防には、本人だけでなく家族や周囲の方の見守りと日頃からの注意が重要です。

今日からできる「誤飲・窒息事故」予防(乳幼児)

- ☐ 食事中や遊んでいるときは、目を離さず見守る
- ☐ 食品は、細かく刻むなど食べやすい大きさや形状にする
- ☐ 食品を口に入れたまま、動き回らない
- ☐ 硬貨やボタン電池など、飲み込める大きさのものは手の届かない場所に保管する
- ☐ おもちゃは、対象年齢を確認して使用する

京都市の
誤飲・窒息事故
搬送傾向



- ・乳幼児と高齢者に多い
- ・高齢者では、12月、1月に多い
- ・高齢者では、重症の割合が高い

今日からできる「誤飲・窒息事故」予防(高齢者)

- ☐ 一口の量を少なくし、よくかんでゆっくり食べる
- ☐ 姿勢を整え、飲み込みやすい姿勢で食べる
- ☐ 食事中は、慌てず落ち着いて食べる
- ☐ 食事中は、会話を控え、飲み込んでから話す
- ☐ 飲み込みにくい食品は、小さく切るなど食べやすいようにする
- ☐ お茶などの水分をとりながら食事をする

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 喉を押さえる、声が出ない
- ☐ 呼吸が苦しそう
- ☐ 顔色や唇が紫色・青白い
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 異物が取り除けない
- ☐ 異物が取れても呼吸が苦しそう

応急手当と対応

- ☐ 咳ができる場合は、咳をさせる
- ☐ すべての人に実施可能な背部叩打法※を試みる
- ☐ 乳児、妊婦以外は、腹部を突き上げる方法を組み合わせる
- ☐ 乳児には、胸部を突き上げる方法を組み合わせる
- ☐ 反応がなく普段通りの呼吸がない場合は、心肺蘇生をする



※**背部叩打法**
手のひらの基部で、
左右の肩甲骨の間を
力強く数回連続して
叩きます。



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには**#7119**をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



ヒートショック編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

ヒートショックとは、病気の名前ではなく、冬の浴室や脱衣所などで急な温度変化により起こる健康被害です。心筋梗塞や脳卒中を引き起こしたり、意識を失って浴槽で溺れたりするなど、命に関わる危険があります。日頃の注意や備えでリスクを減らしましょう。

今日からできる「ヒートショック」予防

- ☐ 脱衣所や浴室を暖め、居室と温度差を少なくする
- ☐ 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
- ☐ 熱い湯や長湯を避ける(41℃以下、10分以内)
- ☐ 浴槽から急に立ち上がらない
- ☐ 飲酒後や体調不良時は、入浴を控える
- ☐ 入浴前に家族に一声かける
- ☐ 家族は、入浴が長い場合などに様子を確認する



京都市の
浴室等で発生した
急病搬送傾向



- ・12月～2月で年間の約4割
 - ・高齢者が約8割
 - ・重症の割合が高い
- ※ヒートショックを特定したものではありません

応急手当と対応

- ☐ 溺れていたら直ちに顔を湯から出す
- ☐ 浴槽の栓を抜く
- ☐ 周囲に助けを求め、119番に通報する
- ☐ 可能であれば浴槽から助け出す
- ☐ 反応がなく普段通りの呼吸がない場合は、心肺蘇生をする



一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 溺れている
- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい、または呼吸がない
- ☐ 胸が痛い、圧迫感がある
- ☐ 片側の手足が動かない
- ☐ ろれつが回らない、しゃべりにくい
- ☐ 一時的にでも上記の症状があった



感染症編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

感染症(急性呼吸器感染症)は、ウイルスや細菌が原因で起こります。発熱、咳、喉の痛み、鼻水などの症状を伴う身近な病気ですが、重症化して救急搬送が必要になることもあります。日頃の注意や備えでリスクを減らしましょう。

今日からできる「感染症」予防

- ☐ こまめに石けんと流水で手を洗う
- ☐ こまめに換気をする
- ☐ 体調が悪いときは、無理な外出を控える
- ☐ マスク着用と咳エチケットを心がける
- ☐ バランスの良い食事や十分な睡眠をとる
- ☐ 夏は熱中症予防とあわせて行う

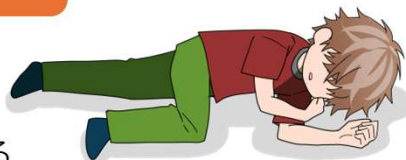


夏は、室温の上昇を防ぐため、外気温の低い朝や夕方以降に、換気を行いましょう♪



応急手当と対応

- ☐ 安静にする
- ☐ 水分・栄養補給をする
- ☐ 乳幼児、高齢者、妊娠中、持病のある方は、重症化のリスクがあるため、早めに医療機関へ相談・受診する



一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 呼吸が速い、ゼーゼーするなど
- ☐ 顔色や唇が紫色・青白い
- ☐ 胸が痛い、圧迫感がある
- ☐ ぐったりして動けない



食中毒編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

食中毒は、細菌やウイルスなどが付着した食品が主な原因で発生し、集団発生だけでなく、家庭内でも起こります。1年を通して起こるため、日頃の注意や備えが必要です。

夏

細菌性食中毒予防・三原則

「つけない・増やさない・やっつける」

つけない

- ☐ 調理前後は、石けんと流水で手を洗う
- ☐ 生肉や生魚は、他の食品と分ける
- ☐ 包丁・まな板は、使い分ける

増やさない

- ☐ 食品は、冷蔵(10℃以下)・冷凍保存する
- ☐ 調理後は、早めに食べ、常温放置しない

やっつける

- ☐ 食品は、中心部まで十分加熱する

冬～春

ウイルス性食中毒予防・四原則

**「持ち込まない・ひろげない・
つけない・やっつける」**

持ち込まない

- ☐ 帰宅後、トイレ後など、こまめな手洗い
- ☐ 体調不良時は、調理しない

ひろげない

- ☐ 吐物や便は、速やかに処理する
- ☐ 汚染された場所や物品は、消毒する
- ☐ タオルは、共有しない

つけない・やっつける(共通)

応急手当と対応

- ☐ 安静にする
- ☐ 水や経口補水液を少しずつ補給する
- ☐ 乳幼児、高齢者、妊娠中、持病のある方は、重症化のリスクがあるため、早めに医療機関へ相談・受診する
- ☐ 同じ食品を食べた人にも症状がある場合は、食中毒を疑い、保健所や医療機関に相談する

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がない・反応が悪い
- ☐ 水分補給ができない
- ☐ けいれんがある
- ☐ 血を吐く、便に血が混じる
- ☐ 呼吸が苦しい
- ☐ 急速に症状が悪化する



京都市消防局

KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください

【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



熱中症編



～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～

熱中症は、高温多湿な環境、運動や作業などが原因となり、屋外だけでなく屋内でも発生します。高齢者、乳幼児、持病のある方は、特に注意が必要です。熱中症から大切な命を守るため、「こ・え・か・け」で予防しましょう！

今日からできる「熱中症」予防

こ

こまめな水分補給

- ☐ 喉が渇く前に水分を補給
- ☐ 汗をかいたときは塩分も



え

エアコンを活用しよう

- ☐ 住居での発生が最多！
- ☐ 我慢せず、エアコンを上手に使う

か

快適な環境づくり

- ☐ 快適に過ごせるように室温を調整
- ☐ 外出時は帽子や日傘を活用

け

健康管理をしっかりと

- ☐ 適度な運動や入浴で暑さに体を慣らす
- ☐ バランスの良い食事や十分な睡眠

京都市の熱中症搬送傾向



- ・主に5月～9月に発生
(7月、8月が熱中症搬送ピーク)
- ・高齢者が5割を超える
- ・発生場所第1位は住居

室内でも
熱中症に
なるんだね



応急手当と対応

- ☐ すぐに涼しい場所へ移動する
- ☐ 衣服をゆるめ、体を冷やす
- ☐ 飲める場合は、水分と塩分を補給する
- ☐ 安静にし、症状が改善しない場合は、医療機関を受診する



首・脇の下・足の付け根
など血管の太い部位を
冷やそう！

一つでも当てはまれば 迷わず119番通報

- ☐ 意識がもうろうとしている
- ☐ 呼びかけへの反応が悪い
- ☐ 自分で水分補給ができない
- ☐ けいれんがある



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

救急車を呼ぶか迷うときには **#7119** をご利用ください
【監修】京都市・乙訓メディカルコントロール協議会



急性アルコール中毒編

～予防ポイントを実践して病気や事故を未然に防ぎ、救急事故を予防しよう！～



急性アルコール中毒は、無理な飲酒などで血液中のアルコール濃度が急激に上昇することで起こります。重篤な場合は救急搬送が必要ですが、本人や周囲が適切な飲酒を心がけることで防ぐことができる救急疾患です。

今日からできる「急性アルコール中毒」予防

- ☐ 飲酒を強要しない・させない
- ☐ 食事をしながら、ゆっくり飲む
- ☐ 空腹時の飲酒は避ける
- ☐ 一気に飲みや短時間の多量飲酒はしない
- ☐ 体調が悪いとき、薬服用後は、飲酒を控える
- ☐ 酔った人を一人にせず、様子を確認する



お酒が飲めない方は、その旨を事前に周囲の人に伝えておきましょう。もし無理強いしようとする人がいても、他の人がたしなめてくれることがあります。

一つでも当てはまれば迷わず119番通報

- ☐ 意識がない、揺すっても起きない
- ☐ 普段通りの呼吸がない
- ☐ 体が冷たく、ぐったりしている
- ☐ 吐いたものを喉に詰まらせている
- ☐ 呼びかけても反応が悪い

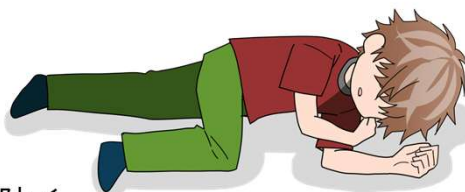
京都市の急性アルコール中毒搬送傾向



- ・7月と12月に多い
 - ・18歳～29歳の年代で約5割を占める
- ※飲酒は20歳から！

応急手当と対応

- ☐ 絶対に一人にしない
- ☐ 無理に吐かせない
- ☐ 毛布などで保温して、体温の低下を防ぐ
- ☐ 意識障害がある場合は、吐物による窒息を防ぐため回復体位(体を横向き)にする



回復体位
傷病者を横向きに寝かせ、気道を確保した体位



今日から始める予防救急

病気や事故からあなたと大切な人を守るために

急な病気やけがで救急車を呼ぶか迷ったときは？

「**#7119**」(救急安心センターきょうと)



をご利用ください。

病気やけがの症状から緊急性や医療機関の受診、応急手当の方法などについて看護師が助言します。

- 相談対象 京都府全域
- 実施時期 年中無休
- 相談時間 24時間365日 ダイヤル回線、IP電話などからは「0570-00-7119」へおかけください。

いざという時の119番通報要領

119番通報 消防指令センター員の問いかけ	通報者(あなた)
	119番に通報する。
119番消防です。火事ですか？救急ですか？救急です。	
救急車の向かう場所を教えてください。	・〇〇通〇〇交差点〇〇側の路上です。 ・〇〇区〇〇1-23 〇〇です。 ※付近に目標物などがあれば伝えてください。
どなたが、どうされましたか？	・高齢の男性が突然倒れて反応がありません。 ・車と自転車の事故で、子供がけがをしています。 ※けがの場合は、事故の状況やけが人の数を伝えてください。
あなたのお名前を教えてください。	名前は〇〇です。
分かりました。 今、救急車を出動させましたので、その方の様子を詳しく教えてください。	・仰向けに倒れ、胸とおなかが動いていません。 ・〇〇から出血しています。反応と呼吸がありません。
それでは倒れている方の胸の真ん中に自分の手を重ねて、真上からしっかりと押してください。 …心肺蘇生法などを指導…(口頭指導)	分かりました。 ※消防指令センター員の指示を聞きながら、周囲の人と協力して心肺蘇生や応急手当を行う。口頭指導を受ける際は、両手を自由に使えるように電話のスピーカー機能などを活用しましょう。

応急手当をもっと
学びたい方はコチラ！



予防救急をもっと
知りたい方はコチラ！



京都市消防局
KYOTO CITY FIRE DEPARTMENT

【監修】

京都市・乙訓メディカルコントロール協議会