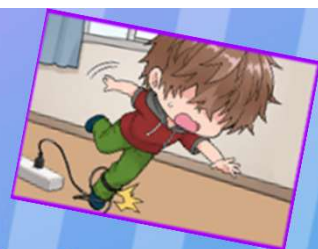


転倒事故編

～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

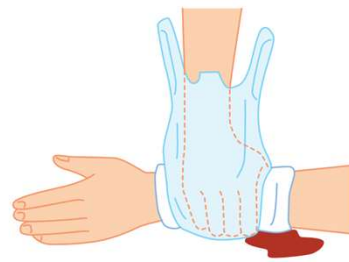


- ・一般事故※の約7割を占める
- ・高齢者が約7割と多い
- ・高齢者は、住居での発生が5割を超える
- ・高齢者の転倒事故は、10月～1月に多く発生する

※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

