



木曾路にある柿其溪谷の牛ヶ滝。
滝は透明度の高いエメラルドグリーン。
平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

今回のテーマは2題とも自分自身では気づきづらい事です。住み慣れた生活環境のなかに潜む危険や心の変調などは、自分で振り返っても分からないかもしれません。むしろあなたの身近な大切な人を思い浮かべながら読んでいただく方が気付いてあげられるかもしれません。ぜひ参考にしてみてください。

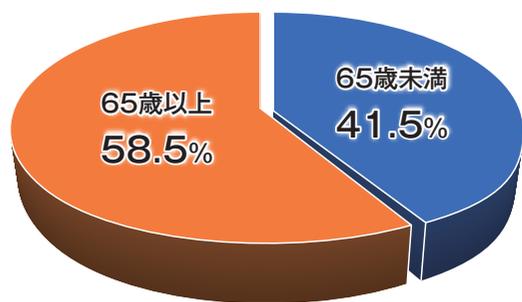
予防救急に取り組もう (高齢者向け)

はじめに

近年、全国的に救急出場件数が増加しており、相模原市においても同様に、令和6年中は44,339件で過去最多となりました。救急車で搬送される方の中には、転倒、転落によるけがや食べ物による窒息なども多く、このような事故については、ほんの少しの注意、事前の対策や環境の整備により、防げるものがあります。こうした取り組みを「予防救急」といいます。今回は特に、高齢者向けの予防救急を紹介させていただきます。

高齢者の搬送人員が増加傾向にあります。

令和6年中の搬送人員(37,245人)のうち、65歳以上の高齢者は21,806人(前年比998人増)で、全体の搬送人員に占める割合は58.5%(前年比0.5ポイント増)となっています。搬送される高齢者の中には、「予防救急」で防げたものもあります。事故の実態や身体機能の変化を正しく理解していただき、事故を未然に防ぎ、健康で安心・安全に暮らしましょう。



令和6年 65歳以上の高齢者の搬送割合

事故原因別の予防救急

【転倒・転落】

<整理整頓をしましょう>

- ・居室や廊下には、滑りやすい布や紙類を置かないようにしましょう。
- ・室内には、段差ができないようにしましょう。

<部屋を明るくしましょう>

- ・暗い中での行動は、事故の原因となります。
- ・灯りを付けて行動しましょう。

<転倒しない対策をしましょう>

- ・廊下や階段などには手すりをつけ、昇降の際には、手すりを握りましょう。
- ・着替えや、靴下を履くときはできる限り座って行いましょう。
- ・立ち上がるときは支えになるものを、しっかり持ちましょう。
- ・滑り止めマットを取り付けることも有効です。
- ・荷物を持ったまま階段を昇降すると、転落の危険が高まります。



<バランスの悪いところには乗らない>

- ・椅子の上やハシゴに乗るときは、補助者をつけましょう。

<ベッドには転落防止の措置を>

- ・ベッドからの転落事例も多数あります。転落防止の措置をしましょう。
- ・ベッドの下に転落時の衝撃緩和のためクッション等を置きましょう。

【窒息・誤嚥】

<食事中は十分気を付けましょう>

- ・小さく切ってよく噛んで食べましょう。
- ・水分と一緒にゆっくり食べましょう。
- ・食べやすいように調理しましょう。
- ・認知症の方や噛む力が弱っている方は、特に注意しましょう。



【浴室での事故】

<脱衣所は十分温めましょう>

- ・ヒートショックを防ぐために、脱衣所と浴室の温度差を少なくしましょう。



<長時間の入浴を避け、ご家族の方も十分注意しましょう>

- ・のぼせや血圧の低下を防ぐため、長時間の入浴を避けましょう。
- ・飲酒後の入浴を避けましょう。
- ・家族が起きている時間帯に、声をかけてから入浴しましょう。

おわりに

高齢化が進む中で、地域や家族の支え合いもますます重要になっています。「誰かが困ってから」ではなく、「困る前に備える」ことを意識し、今日からできる予防救急をはじめましょう。

(相模原市消防局 救急課)

