



特集

# 119の 一歩前

急なけがや病気に見舞われたとき、119番ですぐさま駆けつけてくれる救急車。当たり前のように感じていますが、その裏側には、限られた車両や人員の有効活用、私たちの適正な利用が欠かせません。今月号は、9月9日の「救急の日」に合わせて、救急車の適正利用や予防救急について取り上げます。



1.2.3. 通報が入ると、救急救命士を含む3人が急いで車両へ。取材時には、2分もかからず出場していました4. さまざまな救急資機材が備えられた車両内。新型コロナウイルス対策で、必要に応じて30分の消毒を行います5. 車内の無線で、通信指令センターとやりとりしながら現場へ急行

119番を迷ったら…

全国版救急受診アプリ「Q助」



表示画面

該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた対応方法が表示されます。救急車を呼ぶかどうか迷った時の判断材料に。

ダウンロードはこちら▶



三重県救急医療情報センター コールセンター

☎ 059-229-1199

自分の症状を診てもらえる病院がどこか、相談員が教えてくれます。救急車を呼ぶほどではないが、緊急に受診が必要ときに活用できます。

## ① 救急車は限られた資源



いなべ消防署 消防司令  
伊藤 誠二 さん

### 搬送の多くは、高齢者や軽症者

市内では、1日平均約4件の出場があります。通報を受けると、いなべ消防署(大安町)といなべ消防署北分署(北勢町)に1台ずつ配備された計2台の救急車のどちらかが現場へ出動します。

このうち、搬送される人の半分以上が70歳以上の高齢者。一番多い理由が急病で、全体の約70パーセントを占めています。市内でも新型コロナウイルスの影響で一般病床が少なくなり、搬送先がなかなか見つからないこともあります。

そんな救急搬送ですが、搬送される2人に1人が

軽症者とも言われています。通報が重なって市内の救急車が出払った場合、東員町や桑名市から応援に来てもらうため、到着に時間がかかります。個人が救急車の適正利用を考えることは、本当に必要な誰かを救うことにもつながります。

救急車を呼ぶかどうかの参考の一つに、「突然」というキーワードがあります。突然、事故で衝撃が加わった、頭が痛くなった、体にしびれが起きた——こうした場合は、迷わずにすぐ救急車を呼んでください。

逆に、昨日から徐々に悪くなってきたという症状で、119番を迷うような場合は、「Q助」や「コールセンター」の判断に頼るのも選択肢の一つです。





2  
自宅の備え

# 冷蔵庫には、 おたすけ箱

## ●おたすけ箱を知っていますか

おたすけ箱は、かかりつけ医療機関、服薬内容、持病などの医療情報や、親族などの緊急連絡先が書かれた用紙を入れておく専用の容器です。自宅の冷蔵庫に保管しておき、救急隊が駆けつけたときなどに、処置や搬送をスムーズに行えるようにする仕組みです。



丸いステッカーは、冷蔵庫の扉へ。シールはベッドや玄関などに貼ります

### おたすけ箱に入れるもの

- ①救急医療情報の用紙
- ②薬の情報（「薬の説明書」や「お薬手帳」のコピー）

### 配布対象者

- ・75歳以上の一人暮らし
  - ・75歳以上のみの高齢者世帯
  - ※希望すれば対象者以外にも配布
- 自宅で簡単に手作りも可能です ▶ 市ホームページ



### 配布窓口

- ・いなべ市地域包括支援センター ☎ 86-7818
- ・長寿福祉課 ☎ 86-7819

## ●おたすけ箱の中身は、最新の情報へ！

内容に変更があれば、その都度、更新していくことが大切です。一人暮らしの高齢者など、自分で情報の更新が難しい人には、家族、親せきや地域の人も協力をお願いします。分からないことがあれば、地域の民生委員や地域包括支援センターへ相談してください。

長寿福祉課  
瀬古 治樹 さん



## おたすけ箱についての声



いなべ消防署 消防士長  
正木 秀哉 さん



東禅寺地区 民生委員  
清水 蘭子 さん

### 情報があれば、救いやすい

救急救命活動の現場では、傷病者の情報はとても重要です。私たちは現場に向かう車内で、通報の情報などから容体を推察し、取るべき処置を検討します。現場に着くと、まず呼吸の状況や脈拍数などを確認。このとき、おたすけ箱から持病や服薬内容なども知ることができれば、より効果的な処置を考えることができます。

また、救急救命士は、医師からの具体的な指示のもとで、気道の確保や薬剤の投与など、特定の医療行為ができます。しかし、これには本人や家族の同意が必要となります。一人暮らしの高齢者が倒れた場合や、認知症などで本人の意思確認ができない場合に、緊急の連絡先が分かっていると非常に助かります。

医療機関へ搬送された後も、医師の処置を受けるためには、本人や家族の同意は必須。緊急時に、医療情報と連絡先を伝えられるメリットはとても大きいです。

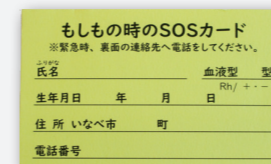
### 自分の命を守る手段として

おたすけ箱は、「自分を守る最後の助け」です。私の地域でも、自宅で夫が倒れた際に、妻がおたすけ箱の情報を救急隊へ渡したことで、夫の持病が伝わり、速やかな処置に結びついた事例があります。

また、高齢になると、病歴が増えたり、服用する薬の種類も多くなりがち。それらを正確に記憶しておくことは、本人であっても難しいので、記録して誰かに共有できる状態にするのはとても効果的です。特に、一人暮らしで、地域と関わりが薄い高齢者は要注意。民生委員として、日頃から訪問や見守りを行っていても、その人の緊急連絡先や電話番号までは把握していません。急病や事故で倒れた場合でも連絡がつくように、連絡先は2つ以上記載してください。電話番号が変わることも多いので、少なくとも年に一回は情報の更新をすることも重要です。

## 外出先でも、けがや病気に備える

### 「もしもの時のSOSカード」



外出先の事故や急病など、意思を伝えられないときでも、救助者に緊急連絡先などを伝えることができます。配布希望者は、民生委員に依頼するか、いなべ市民生委員児童委員協議会連合会のホームページからダウンロードしてください。



### 「お薬手帳」

薬は、症状の改善や緩和に有効な一方で、副作用やアレルギーを起こしたり、過剰摂取で体に悪影響が出ることも。処方されている薬の情報やアレルギー歴の記録、緊急連絡先を記載したお薬手帳を携帯しておけば、いざというとき、スムーズな処置を受けられるようになります。



### 3 予防救急

# けがと病気の予防を



## 高齢者に多い、転倒での救急搬送

高齢者が救急搬送される原因は、急病に次いで、自宅でのけがも多くみられます。けがをする原因で一番多いのは「転倒」。市内でも、高齢者が転倒し、腰椎圧迫骨折や大たい骨骨折などで救急搬送される事故が発生しています。

転倒を防止する方法の一つは、自宅を転倒しづらい環境にすること。床に置いたものを整理整頓したり、階段や玄関、廊下や浴室などに滑り止めをつけたりして、過ごす時間の多い自宅を整え、けがで搬送されるリスクを減らすことが大切です。

### ●今の季節、まだ熱中症にも注意を！

高齢になると、暑さを感じづらくなる上に、汗の出る量が少なくなってきます。こまめな水分補給に加え、草刈りや農作業などは、炎天下での作業を避け、気温が下がる時間帯に行うといった工夫も必要です。

### ✓ 自宅での事故事例と対策

- 1位 転倒** 段差、玄関、廊下など
  - ・段差につまづかないように気をつける
  - ・移動の邪魔になるものを片付ける
  - ・階段、玄関、廊下、浴室などに滑り止めをつける
- 2位 転落** 階段、ベッド、脚立、いすなど
  - ・階段に手すりをつける
  - ・ベッドに転落防止の柵をつける
- 3位 窒息**
  - ・食材を細かく切る
  - ・こまめに飲み物を飲む
- 4位 ぶつかる**
  - ・通路に物をおかない
  - ・部屋を明るくする

## 歳をとると、転びやすい体に

自分では足を十分に上げているつもりでも、小さな段差につまづいてしまった経験はありませんか？年齢を重ねると、自分が思っている以上に体を動かすづらくなっていきます。このことを認識して日常生活を送ることが、けがの予防の第一歩です。

高齢者が転倒してしまう理由は、老化によって足腰の筋力が落ちていることだけではありません。一度負ったけがが治りにくく、安静にする期間が長くなることで、さらに筋力が低下…。結果、転倒しやすい体になってしまうことも。寝たきりで過ごす、一日で数パーセントの筋力が低下するとも言われています。

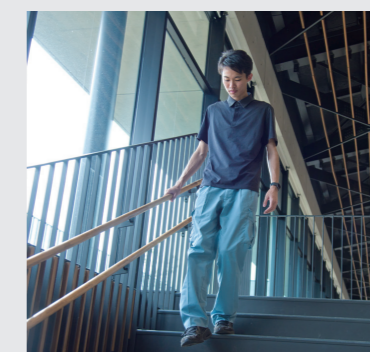
## 日常に運動を取り入れよう

「筋トレ」と聞いてイメージするような形式ばったものでなくても、日常の中に運動を取り入れるのはどうでしょうか。具体的には、1日約20分の散歩をしたり、ゆっくりと階段を降りたり、うつ伏せでテレビを見たり。特に散歩は、認知症予防にも効果的と言われており、いつものルートに坂道の上り下りを加えて、少し負荷を強めるのもおすすめです。階段をゆっくり降りることは、簡単そうに見えて実は負荷が強い動作。うつ伏せも、背中を丸めることが多い日常生活の中で、逆側の刺激を筋肉に与えるいい機会になりますよ。

## 転びにくい体を作る運動



✓ 1日約20分の散歩



✓ ゆっくり階段を降りる



✓ うつ伏せでテレビを見る

## interview



いなべ市地域包括支援センター 日下病院支所  
理学療法士 吉田 真二 さん

## 不安な人は迷わず相談を

「以前から体力や筋力は落ちてきていたが、年だから当たり前と思って放っておいた」

高齢者から相談を受ける際に、そう答える人が多い印象です。同じ年齢でも、これまで活動的に体を動かしていたのか、どのような食事をしてきたのかで、筋肉量は大きく違います。「最近、体力が落ちてきた」「将来のけがや病気が心配」など、不安を抱えている人は、遠慮なく相談してください。

### 【いなべ市地域包括支援センター】

- ふくし総合相談窓口 T 86-7818
- 日下病院支所 T 72-6143
- いなべ総合病院支所 T 72-2000

いつ病気やけがに見舞われるかは、誰にも分かりません。本人だけでなく、家族や地域で協力して、「119番通報の一步前にできること」に取り組んでみませんか。