

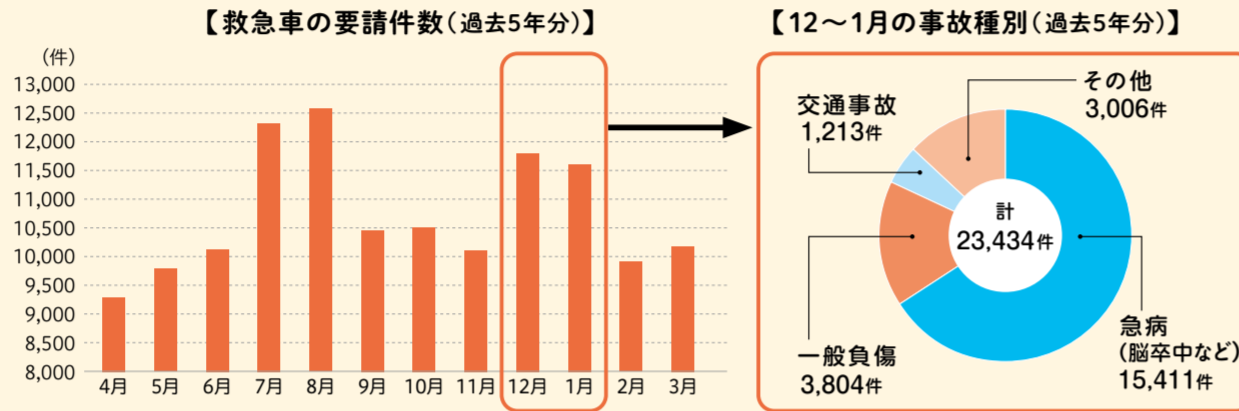
# ☑️ 全世代要チェック みんなで冬を元気に過ごそう

冬は空気の乾燥や室内と室外との寒暖差により、さまざまな病気にかかりやすくなる結果、救急車の要請件数が増える季節です。体調管理に気を付けるだけでなく、実際に体調を崩した場合に慌てないための備えをしませんか。

図 333-2111(音声ガイダンス2番)救急課

**冬も要注意**  
再び増える  
**救急車**の要請件数

冬は体温低下によって免疫力が下がるとともに、乾燥でウイルスが活性化するため、感染症にかかりやすくなります。特に寒暖差による急激な血圧の変動は、脳卒中や心疾患の原因につながります。感染症・防寒対策で体調管理に努めましょう。



多くの命を守るために  
適正利用を心がけましょう

緊急性の高い場合は迷わず救急車の要請が必要ですが、本市の救急車にも台数上限があります。症状が軽い場合の安易な要請は、本当に必要な方への対応が遅れる原因となります。救急車を正しく利用できるよう、緊急度の判断ができるよう心がけましょう。

## 緊急性が**高い**症状

- ① 脳卒中
  - 顔の麻痺、手足に力が入らない
  - しゃべりづらい
- ② 心疾患
  - 胸や背中での突然の激痛
  - 呼吸困難
- ③ 意識の障害
  - 呼びかけなどへの反応がにぶい
  - 視点が定まらない
- ④ けいれん
  - 5分以上けいれんが続いている
- ⑤ けが・やけど
  - 大量の出血
  - 広範囲のやけど
- ⑥ 吐き気
  - 冷や汗を伴うような、強い吐き気

## 緊急性が**低い**症状

- ① 風邪症状
  - くしゃみ・鼻水・のどの痛み
- ② 発熱
  - 軽度の発熱(37.5℃未満)
  - 他にひどい症状がない
- ③ 軽いけが
  - 打撲・すり傷
- ④ 嘔吐
  - 一時的な嘔吐で意識がはっきりしている

救急隊員からのメッセージ



**適正利用には、みなさんの知識と協力が必要です**  
限りある救急車の中で、より多くの人を救うにはみなさんの知識と協力が必要不可欠です。もし具合が悪い人に出会った時、緊急性が高い症状などを事前に知っておくことで、迷わず救急車を呼ぶことができます。軽度な症状だと思った時には、あんしんホットダイヤルなど、相談できる体制も整えていますので、状況に応じて活用してくださいね。

### 県でもサポートをしています

- ☎️#7119救急安心電話相談 (IP電話、ダイヤル回線は☎️03-6810-1636)  
救急車を呼ぶか迷った場合  
【相談日時】月～土曜日=午後6時～午前8時  
日曜日・祝日・年末年始など=午前9時～翌日午前8時
- ☎️#8000子ども急病電話相談 (IP電話、光電話、ダイヤル回線は☎️043-242-9939)  
夜間に子どもの具合が悪くなった場合  
【相談日時】午後7時～午前8時

## いつでも相談ができる心強い味方 あんしんホットダイヤル

市民が24時間・無料で利用することができます。夜間・休日などに受診可能な病院や、急な病気やけがの相談に、医師・保健師・看護師などが対応します。

☎️0120-241-596  
FAX0120-637-119  
(言語・聴覚が不自由な方用)

## 【感染症】

**原因** 免疫力の低下が細菌やウイルスを増殖させます。



**対策** 手洗いやマスク着用などで感染経路を遮断し、体が冷えないように気を付けましょう。

## 冬によく起こる 症状・事故を予防しよう

寒い季節は、ウイルスによる体調不良だけでなく、この時期ならではの事故も発生します。自分だけの知識にせず、家族や友人にも伝えて、みんなで冬を乗り越えましょう。

## 【餅による窒息】

**原因** 餅を噛み切れずに喉を詰まらせる事故で、高齢者に多く見られます。



**対策** 小さく切り、よく噛んで食べましょう。

## 冬に要注意 / 【ヒートショック】

**原因** 急激な温度変化で血圧が乱高下し、心臓や脳に負担をかけます。

たとえばこんな場合…

- 暖かい部屋から冷えた浴室やトイレに行く
- 湯船から急に立ち上がる



**対策** 入浴前に脱衣所や浴室を暖め、湯温は41℃以下を目安に設定しましょう。

## 【低温やけど】

**原因** 体温より少し高い熱源に長時間皮膚が触れることで起こります。



**対策** カイロや電気毛布などは使用方法を守りましょう。

## 【路面凍結による転倒】

**原因** 凍った道路や踏み固められた積雪で足を滑らせることで起こります。



**対策** 滑らない素材や形状の靴を選び、ゆっくり歩きましょう。

## 倒れている人がいても慌てないために 救命講習を受講しませんか

いざという時に大切な命を救えるように学んでみませんか。心肺蘇生法や AED の使い方、異物除去の方法を学び、自信と勇気を身に付けることで誰かの命を守る力になります。



## 消防局の AED を使用した救命講習

動きやすい服装で来場してください。開始時間を過ぎての来場は受講不可。修了者には「修了証」を発行。③④事前に1時間の応急手当 Web 講習を受講する必要があります。  
場 ①③④⑤消防局(車での上り不可) ②大野公民館  
内 ①②③成人に対する心肺蘇生法、異物除去法 ④小児・乳児に対する心肺蘇生法、異物除去法 ⑤成人、小児・乳児に対する心肺蘇生法、異物除去法、止血法、搬送法、筆記試験  
※中学生以上で市内在住・在勤・在学の方、申込順①②③④各18人 ⑤24人  
場 1月13日(火)から午前9時～午後5時に①②☎️333-2111救急課(音声ガイダンス2番) ③④⑤右記2次元コードで申し込み(オンライン受付期間終了後は電話申し込み可)

- ①②普通救命講習Ⅰ(成人)
- ①2月4日(水)②21日(土) いずれも午前9時30分～正午
- ③普通救命講習Ⅰ時短講習(成人)
- 2月12日(木)午前9時30分～11時
- ④普通救命講習Ⅲ時短講習(小児・乳児)
- 2月12日(木)午後1時30分～3時
- ⑤上級救命講習
- 2月24日(火)午前9時～午後5時

