

# 予防救急ガイドブック

～自宅でできる予防～  
(高齢者向け)



城陽市消防本部

救急課

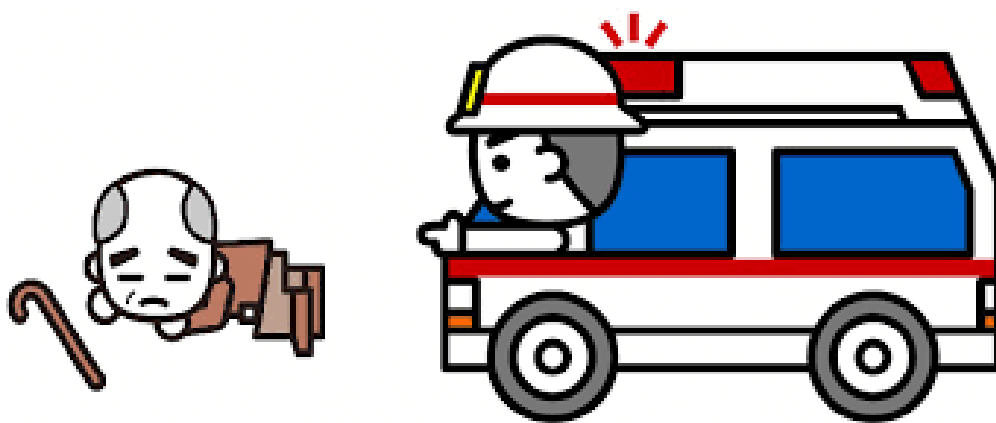
## 予防救急とは

近年、全国的に救急件数が増加しており、城陽市においても同様に救急件数が増加し、令和7年は4,464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、転倒や転落によるけが、窒息などに起因したものも多く、これらの事故を未然に防止するためには、ほんの少しの注意や事前の対策といった心がけ、また、環境の整備を行う必要があります。

～このような取り組みを **予防救急** といいます～

## 予防救急に取り組もう

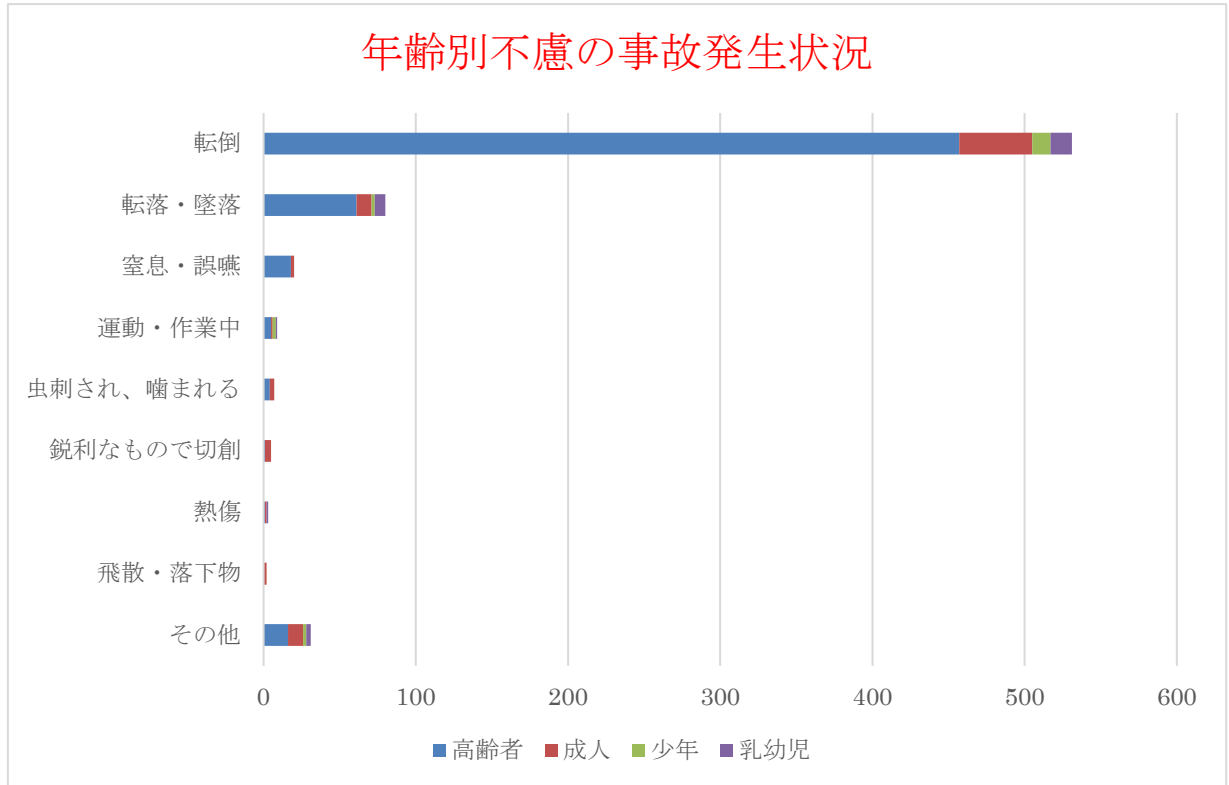
令和7年に城陽市内で高齢者が不慮の事故で救急搬送された事例を分析したところ、家庭内での転倒や転落による事故が多く発生していました。**不慮の事故の内、約82%が高齢者です**。これらの事故は、話を聞いていると、ほんの少しの注意を払うことで未然に防ぐことができた事例も多くあるため、「予防救急」に取り組むことは、非常に大切なことと感じています。事故の実態を知ることによって高齢者の皆さまが健康に、また、安心・安全に暮らしていただきたいという願いを込めて、この冊子を作成しました。加齢に伴い、様々な身体機能（心肺機能、筋力、視覚・聴覚機能、嚥下機能等）が低下していきますので、身体機能の変化を知り、事故の事前防止に努めましょう。



※次ページからの集計資料は、すべて令和7年の統計データです。

## どんな事故が起きているの？

令和7年に発生した救急事例の中から、年齢別に不慮の事故を抽出した結果、以下ようになりました。



### ◎事故の傾向

高齢者の転倒が圧倒的に多く、次いで高齢者の転落による事故となっています。どちらも住宅などの屋内で発生していることが多く、このうち約43%は入院を必要とする中等症以上となっています。転倒をきっかけに寝たきりになる事例もあります。また、その他に入浴中の事故や窒息といった事案も発生しています。

予防救急に取り組むことで、事故を回避することができ、さらに救急件数の減少も図ることが期待できます。

## 原因①：転倒

### 「予防救急」に取り組みましょう

#### 1 実際の事故事例

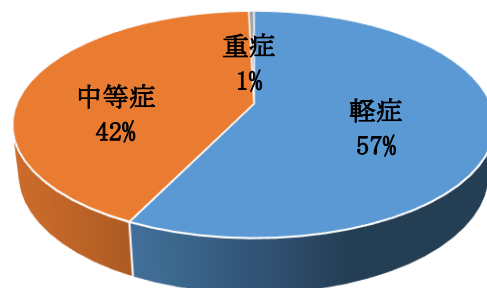
- 自宅内でつまずき転倒して、足を負傷した。
- 濡れた路面を歩いていた際に滑って転倒し腰部を負傷。
- 自宅で飲酒しトイレに行った際に転倒、タンスで頭部を打撲し出血。
- 自宅浴槽内で足を滑らせ転倒、浴槽の淵で後頭部を打撲。



#### 2 事故後の経過

- 大腿骨頸部骨折、大腿骨骨幹部骨折
- 腰椎圧迫骨折
- 上腕骨折
- 頭部打撲、外傷性くも膜下出血

< 傷病程度 >



#### 3 予防救急を始めよう

##### < 整理整頓をしましょう >

- 居室内や廊下には、滑りやすい物を置かないようにしましょう。
- 室内の段差は、なるべく無くしましょう。

##### < 部屋を明るくしましょう >

- 暗い中で行動すると事故の危険性が高まります。
- 灯りをつけて行動しましょう。

##### < 滑らない対策をしましょう >

- 滑りやすい廊下や階段などには手すりをつけましょう。
- 着替えるときや、靴下を履くときはなるべく座って行いましょう。
- 立ち上がる時は支えになるものを、しっかり持ちましょう。

～高齢者は、転倒すると骨折し長期入院となる場合が多いです～

～普段から整理整頓を心がけましょう～



## 原因②：転落・墜落

### 「予防救急」に取り組みましょう

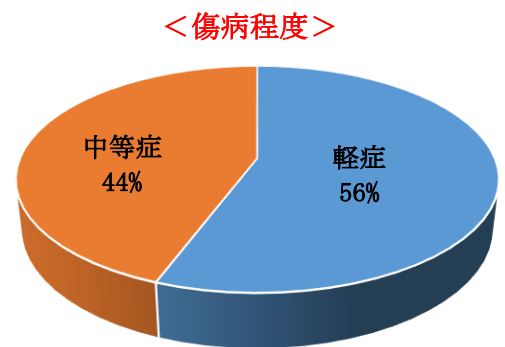
#### 1 実際の事故事例

- ベッドから転落し尻もちをつき、身動きが取れなくなった。
- 自宅の階段から転落し、足を骨折した。
- 脚立に乗って作業中、バランスを崩して転落した。
- ソファから転落し、右大腿部を打撲した。



#### 2 事故後の経過

- 大腿骨頸部骨折、大腿骨骨幹部骨折
- 上腕骨骨折
- 臀部打撲
- 頭部・顔面打撲



#### 3 予防救急を始めよう

< 階段には手すりを付け、慎重に歩きましょう >

- 階段を移動する時は、しっかり手すりを握り、転落防止をしましょう。
- 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移動すると、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、補助者をつけるなどして、しっかりバランスを確保しましょう。

< 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設置しましょう。

～無理をせずに慎重に行動しましょう～



## 原因③：窒息・誤嚥

### 「予防救急」に取り組みましょう

#### 1 実際の事故事例

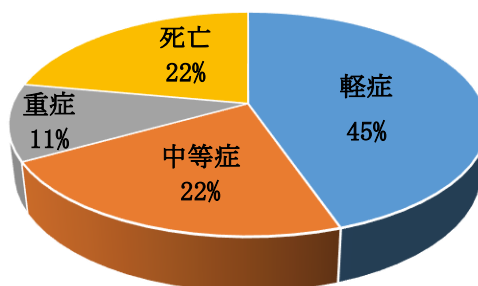
- 食事中に食べ物を喉に詰まらせた。
- お茶を飲んだ際に激しく咳込み、肺炎になった。
- 誤って薬の包装を飲み込んだ。



#### 2 事故後の経過

- 窒息による心肺停止
- 異物誤飲
- 誤嚥性肺炎

< 傷病程度 >



#### 3 予防救急を始めよう

< 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。
- 水分と同時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。

～窒息では死亡事案も発生しています～

～窒息時の応急手当も事前に学びましょう～



## 原因④：浴室での事故

### 「予防救急」に取り組みましょう

#### 1 実際の事故事例

- ヒートショックを起こし意識消失した。
- 家族が見に行くと浴槽内で心肺停止になっていた。
- 長い時間入浴し脱水症になった。



#### 2 事故後の経過

- 一過性意識消失
- 溺水

##### ヒートショックとは

温度の変化が大きくなると発生しやすくなります。血管は、暖かい場所では広がり、寒い場所では縮まります。そのため、寒い脱衣所から暖かい浴室に移動すると血管は広がり、結果として血圧が急激に下がってしまいます。血圧が急激に下がることで、脳に血液が届かなくなり意識を失ってしまいます。



#### 3 予防救急を始めよう

##### <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>

- 高温での長時間の入浴を避けましょう。
- 飲酒後の入浴は避けましょう。
- 入浴は家族が起きている時間帯に、声をかけてから入りましょう。

～急病や転倒といった様々な事故が起こっています～

～入浴中の事故の86%が高齢者です～



## 原因⑤：熱中症

### 「予防救急」に取り組みましょう

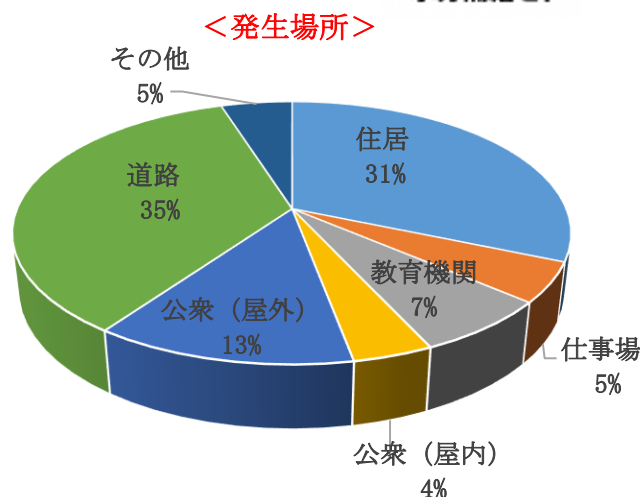
#### 1 実際の事故事例

- 自宅で洗濯物を干している際に脱力感を発症した。
- 自宅で頭痛と倦怠感を発症した。
- 路上を歩行中に気分不良となった。
- 農作業中に嘔吐し、動けなくなった。



#### 2 事故後の経過

- 熱中症
- 脱水症



#### 3 予防救急を始めよう

<5月や10月でも熱中症が発症しています>

- 高齢者は暑さを感じにくい場合があります。
- エアコンや扇風機等を活用し適切に温度管理をしましょう。
- 喉の渇きがなくても水分補給をしましょう。
- 屋外での作業時は、随時休憩をしましょう。
- マスクを長時間着けていると、熱がこもり熱中症になりやすいです。

～屋外だけでなく自宅でも多く発症しています～

～適切な温度管理をして熱中症を防止しましょう～



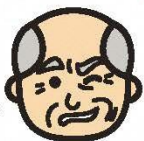


## こんな時は迷わず救急車を！！

### 突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

#### 顔

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい
- 見える範囲が狭くなる
- 周りが二重に見える



#### 高齢者



#### 頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 急にふらつき、立っていられない

#### 胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 旅行などの後に痛み出した
- 痛む場所が移動する

#### 手・足

- 突然のしびれ
- 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる

#### おなか

- 突然の激しい腹痛
- 血を吐く

#### 意識の障害

- 意識がない(返事がない)又はおかしい(もうろうとしている)

#### けいれん

- けいれんが止まらない

#### けが・やけど

- 大量の出血を伴うけが
- 広範囲のやけど



#### 吐き気

- 冷や汗を伴うような強い吐き気

#### 飲み込み

- 物をのどにつまらせた

#### 事故

- 交通事故や転落、転倒で強い衝撃を受けた



◎その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合◎  
高齢者は自覚症状が出にくい場合もありますので注意しましょう。



# 救急車を呼ぶ

## 迷ったら??



### 京の救急受診ガイド

令和2年10月1日スタート

救急車を呼ぶ?  
病院へ行く?  
様子を見る?  
「急な病気」や  
「けが」で迷ったら…

## 救急の 電話相談窓口

救急安心センターきょうと

24時間 365日

- ・看護師等がアドバイス
- ・医療機関も案内
- ・全年齢で相談可



携帯電話やプッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）からは

シャープ

# #7119

または

# ☎0570-00-7119

※ダイヤル回線など全ての電話で利用可能。笠置町・南山城村等からは、こちらにおかけください。

※通話料は相談者の御負担となります。

小児の  
「急な病気」や  
「けが」は…

携帯電話やプッシュ回線（笠置町・南山城村等を除く）からは

シャープ

# #8000

または ☎075-661-5596

※ダイヤル回線など全ての電話で利用可能。笠置町・南山城村等からは、こちらにおかけください。



対象 府内に住む15歳未満の子どもや家族等

相談時間 午後7時～翌朝8時 ※土曜日(祝日・年末年始を除く)は午後3時から翌朝8時

小児科医・看護師の専門的対応や育児相談も可能

### ▶使って良かった! #7119

夜中に熱が出て不安になりましたが、看護師のアドバイスで冷静に判断でき、翌朝、安心して近くの病院で診察時間内に受診できました。



20代男性

胸の痛みが続き、電話したところ、看護師から救急車を呼ぶようアドバイスを受け119番通報。搬送先の病院で心筋梗塞の緊急手術を受け、術後は良好でした。



50代女性

急にろれつが回らなくなり、心配した家族が看護師のアドバイスを受け、直ちに119番通報。搬送先の病院で脳梗塞と分かり、早期治療で後遺症はなかったです。



60代男性

これらの電話は、あくまで看護師等による相談・助言を目的とするものです。

・呼吸をしていない。・脈がない。・意識がない。・大量に出血している。…などの場合や自身が緊急と思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**

(発行) 救急安心センターきょうと運営協議会 (京都府と府内の全消防本部で構成する協議会)

事務局 京都府健康福祉部医療課