

「予防救急」から見る熱中症対策と 「応急手当」 ～高齢者編～

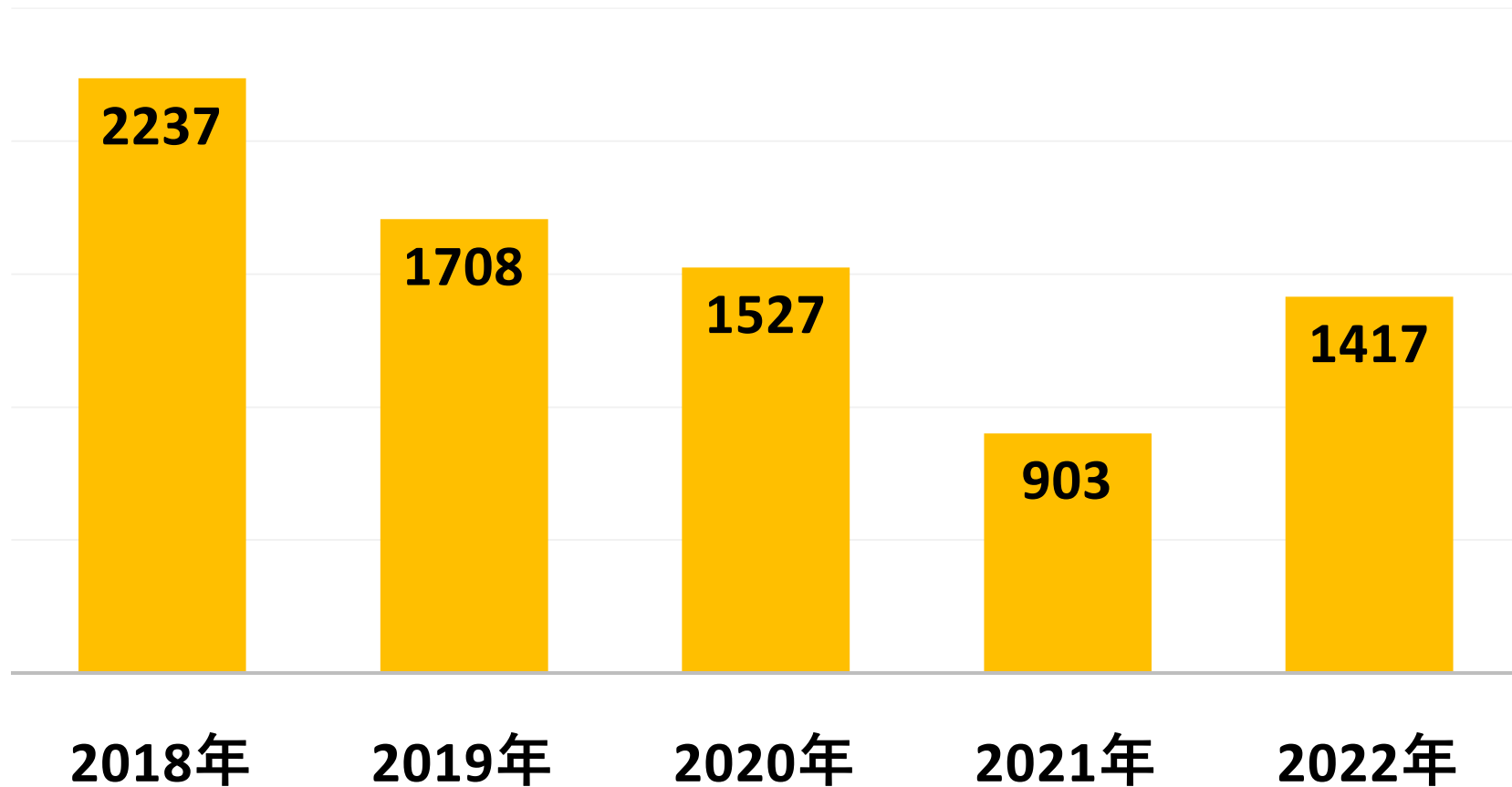
令和5年6月 大阪府暑さ対策セミナー
大阪市消防局 救急部 救急課
妹尾 翔吾

本日のお話

- 救急搬送状況から見る熱中症
- 「予防救急」から見る熱中症対策
- 熱中症に対する「応急手当」


熱中症傷病者の救急搬送状況

大阪市の救急搬送状況 (5月～9月)



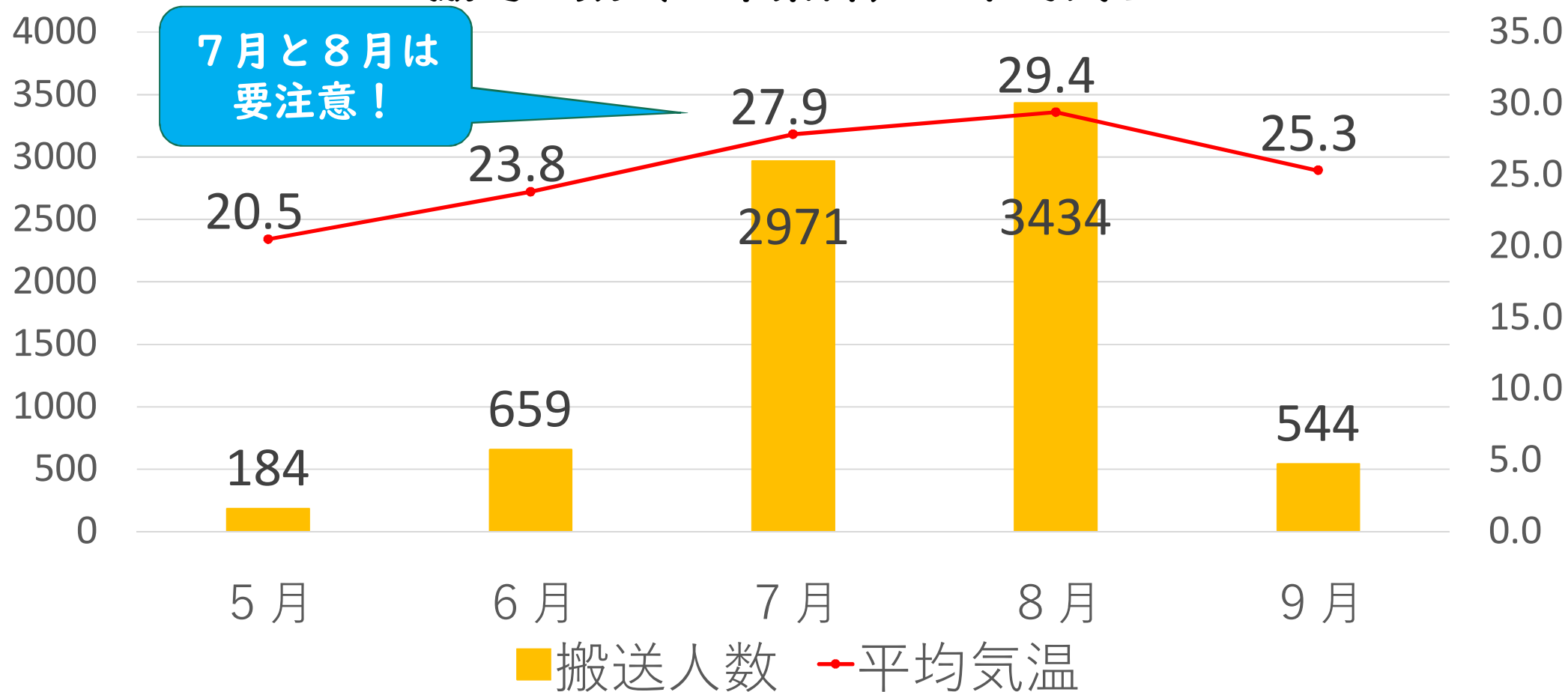
規制のない夏、一層の注意が必要！

- ✓ 規制がなくなり、外出が増える
- ✓ 暑さ対策を忘れていませんか？

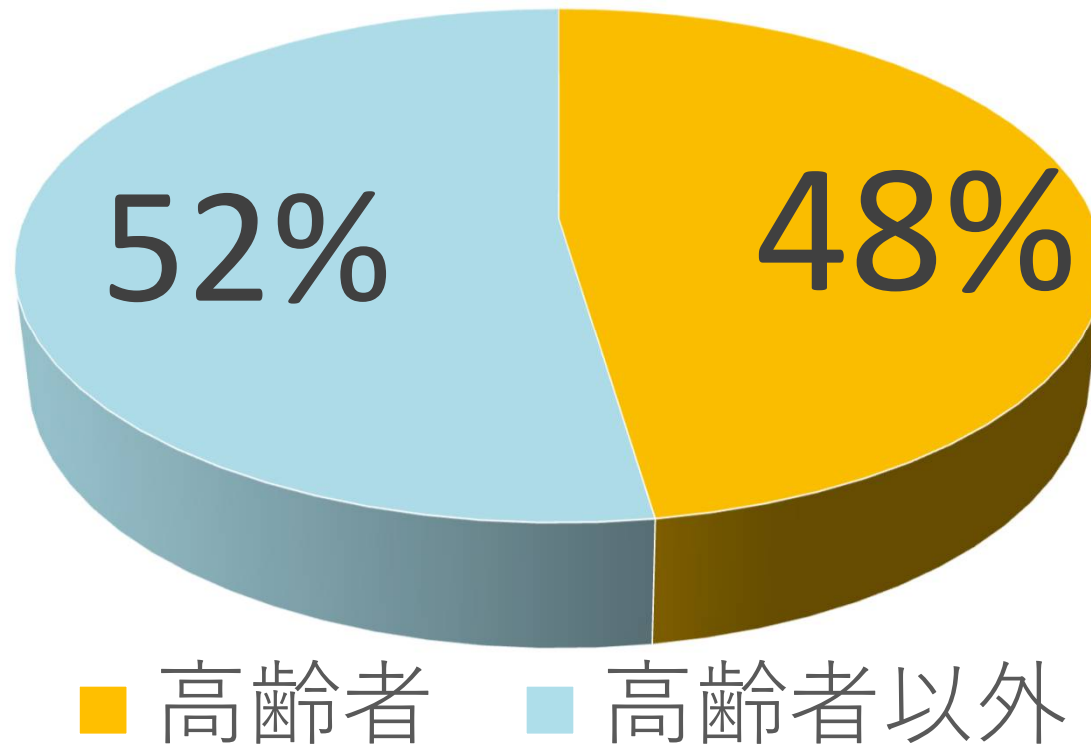
 夏の気温次第では、急増する可能性がある

月別搬送状況

～搬送人数（5年累計）と平均気温～

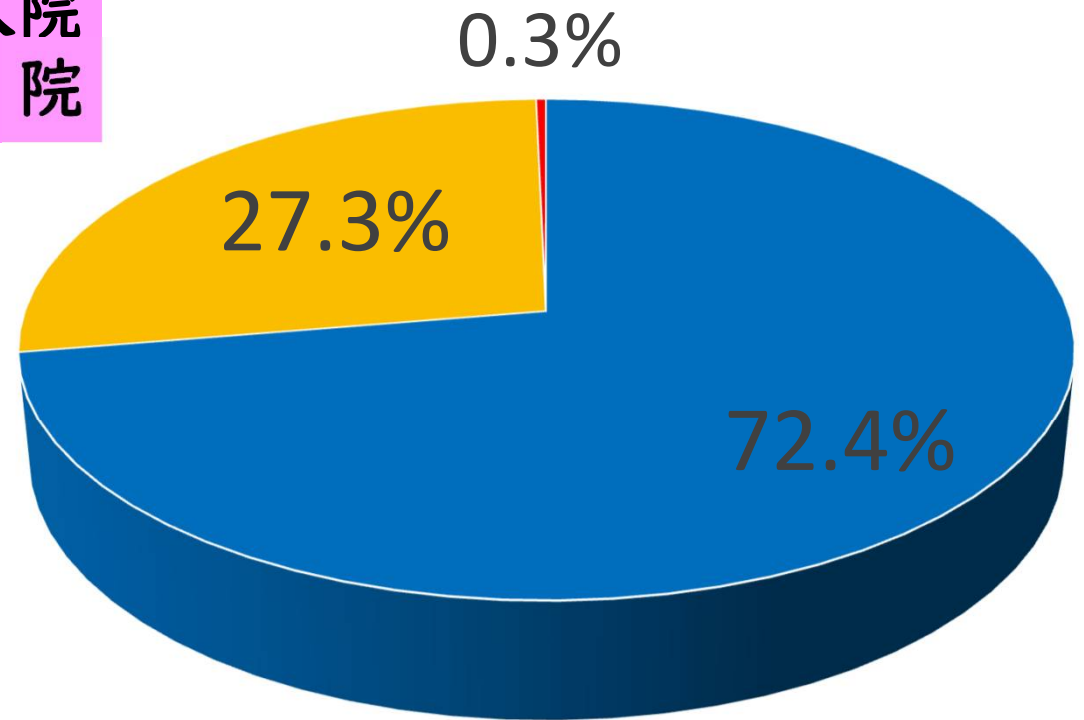


熱中症における高齢者の割合 (2018~2022)



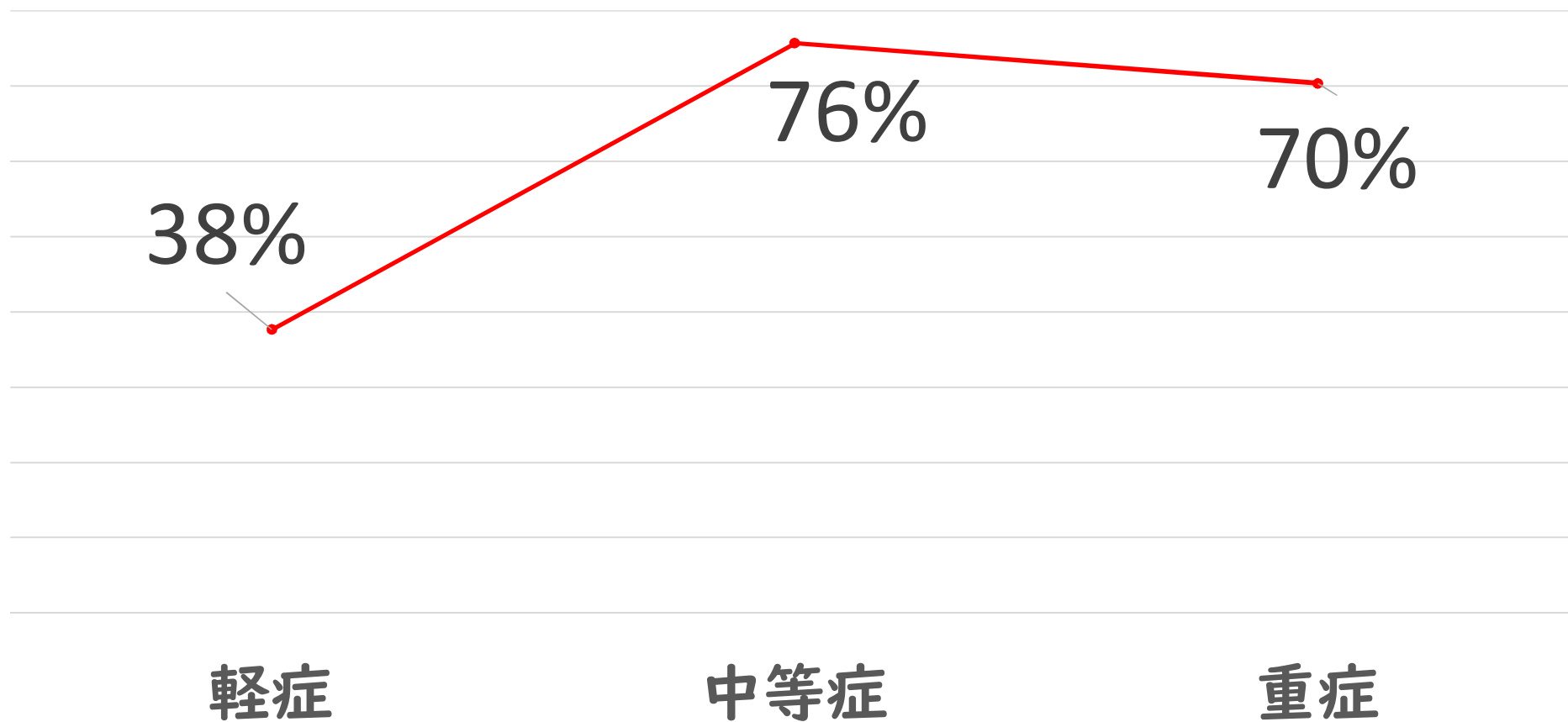
傷病程度の割合 (2018~2022)

軽症・・・入院の必要なし
中等症・・・1日以上3週間未満の入院
重症・・・3週間以上の入院

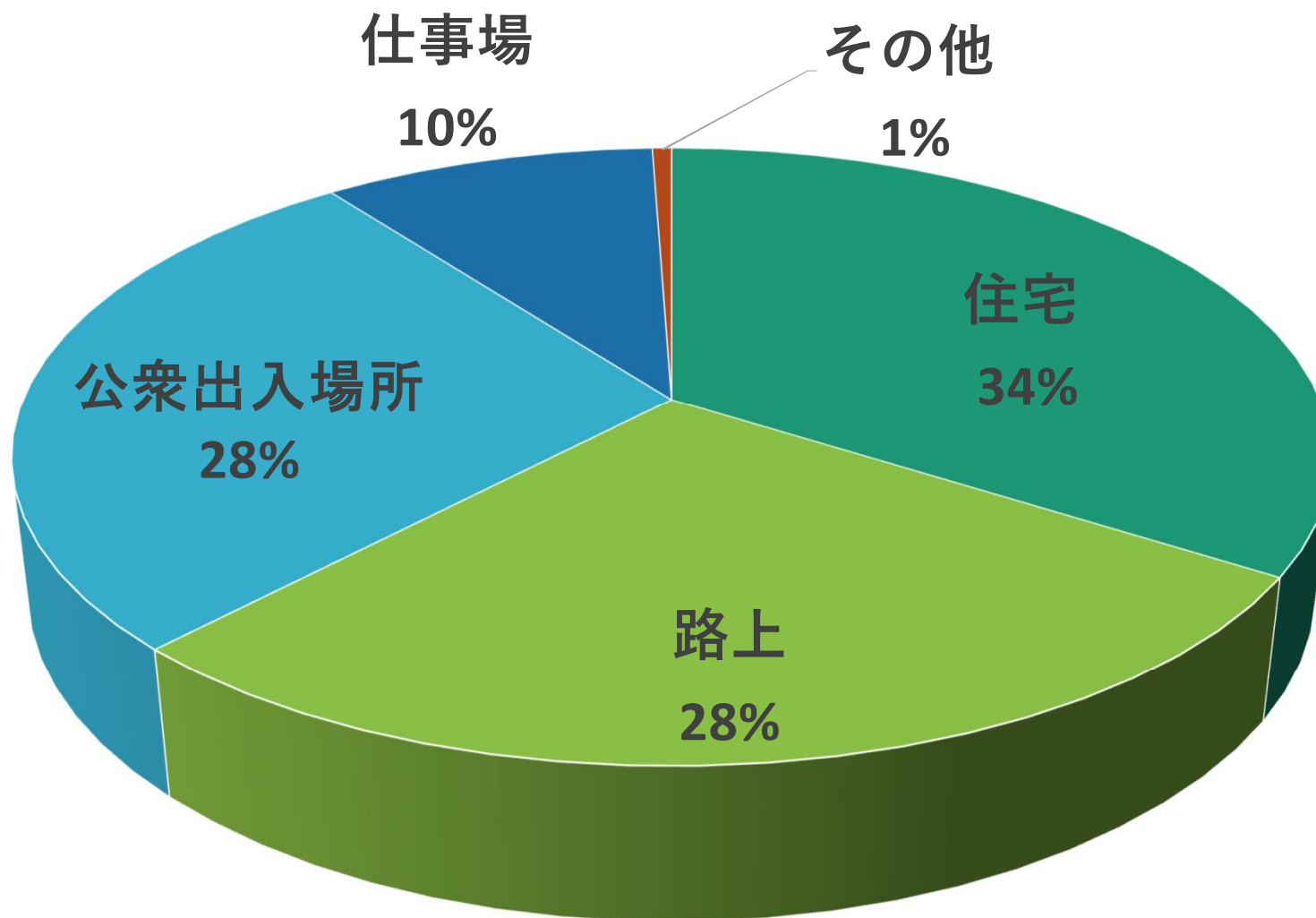


■ 軽症 ■ 中等症 ■ 重症

傷病程度別に見る高齢者の割合 (2018~2022)

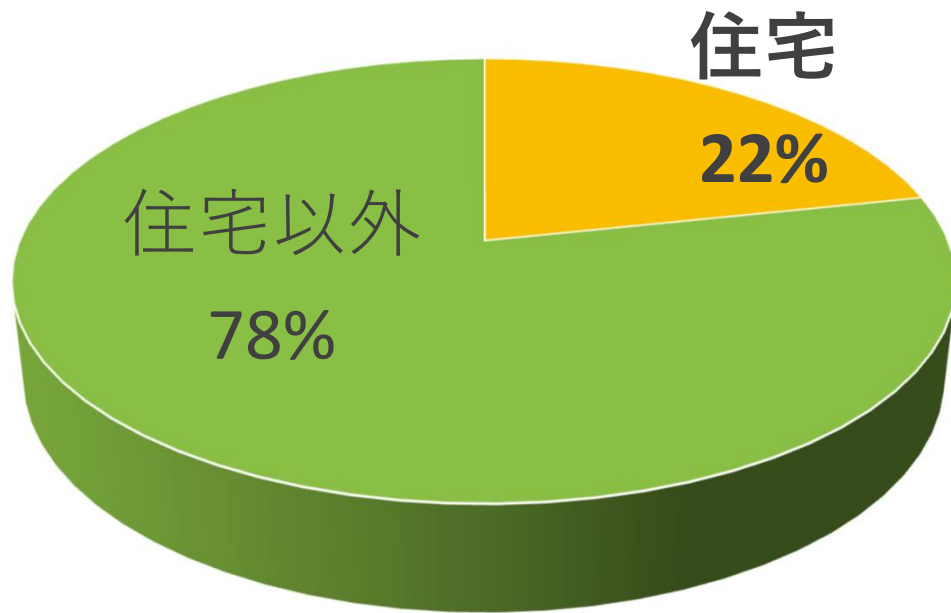


発生場所について（2022年中）

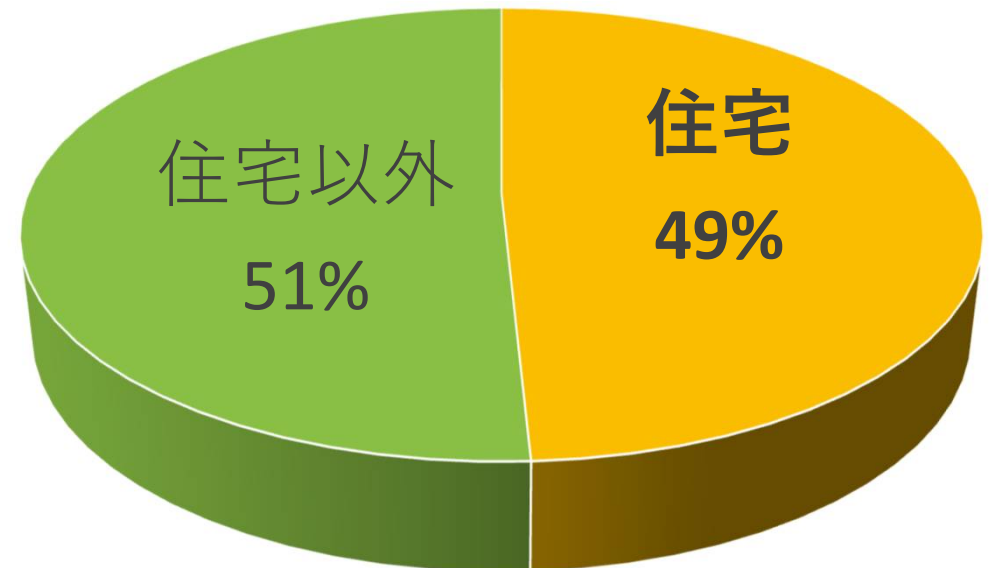


住宅での発生率（2022年中）

65歳未満



65歳以上



まとめると・・・

- ✓ 7月から8月に急増する熱中症
- ✓ 熱中症で救急搬送された方の半分近くが高齢者
- ✓ 高齢者は他の世代に比べて重症化しやすい
- ✓ 高齢者の熱中症は半分以上が住宅内で発生している

「予防救急」から見る熱中症対策

「予防救急」とは・・・

「救急車を呼ばなければならないような
ケガや病気をしないように、
日頃から注意し、心がける意識や行動」

救急車＝緊急事態



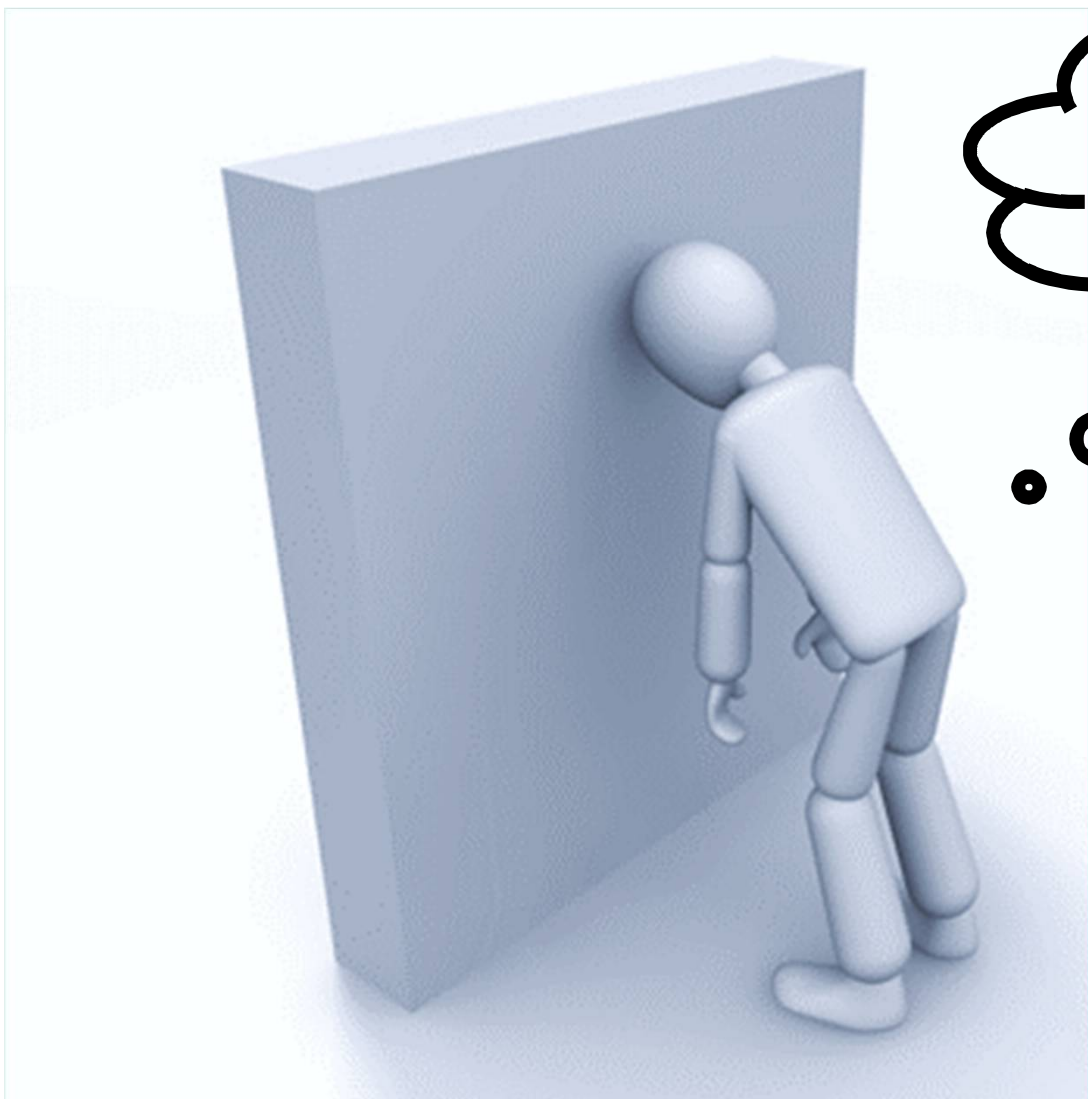
「軽症」でも「入院」と紙一重かも・・・

「救急車を必要とするような状態を未然に防止する」



高齡者 = 「熱中症弱者」





熱中症にならないようにと
言われても…

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ✓ 「暑い」と感じにくくなる
- ✓ のどの渇きを感じにくくなる
- ✓ 体温調節機能が低下する
- ✓ 体内の水分量が減少する

必要な対策

✓ のどが渇く前に水分補給

すごく意識して取り組まなければならない

✓ 1日1回汗をかく運動



暑熱順化

暑さに体を慣らし、適応できる状態にしておくこと。



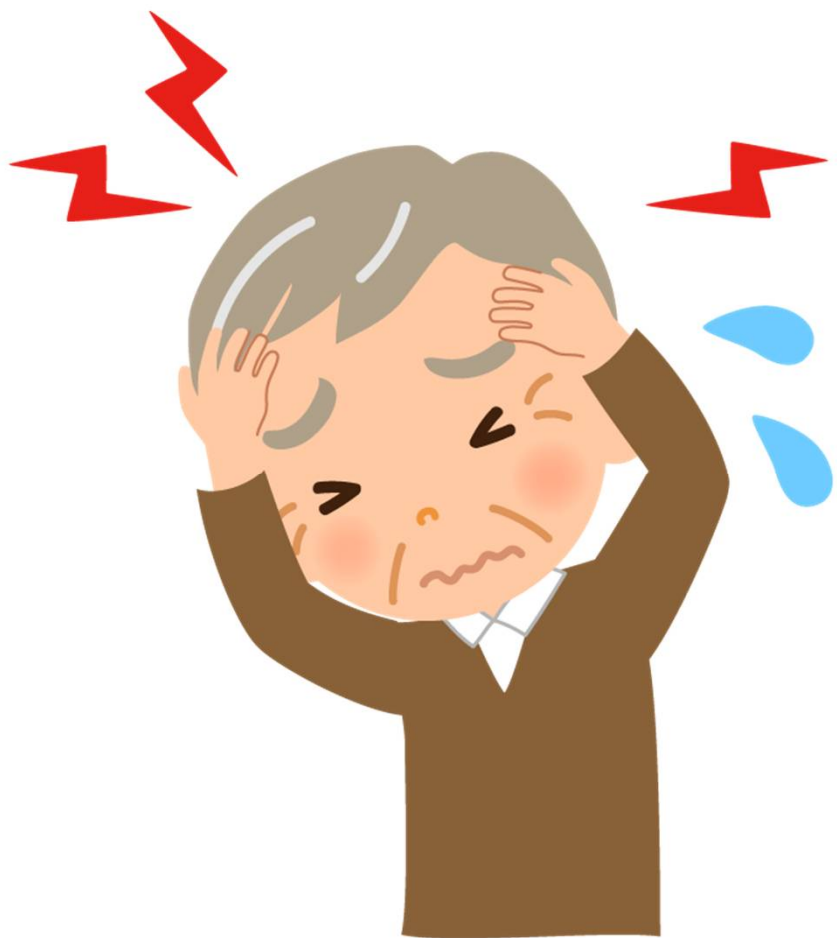


サポートする人のマネジメントが必要



熱中症に対する「応急手当」

熱中症の危険信号



- ✓ 高い体温
- ✓ 熱い、赤い、渴いた皮膚
- ✓ ズキンズキンとする頭痛
- ✓ めまい、吐き気
- ✓ 意識状態が悪い

熱中症を疑ったときの処置

1. 涼しい環境への避難

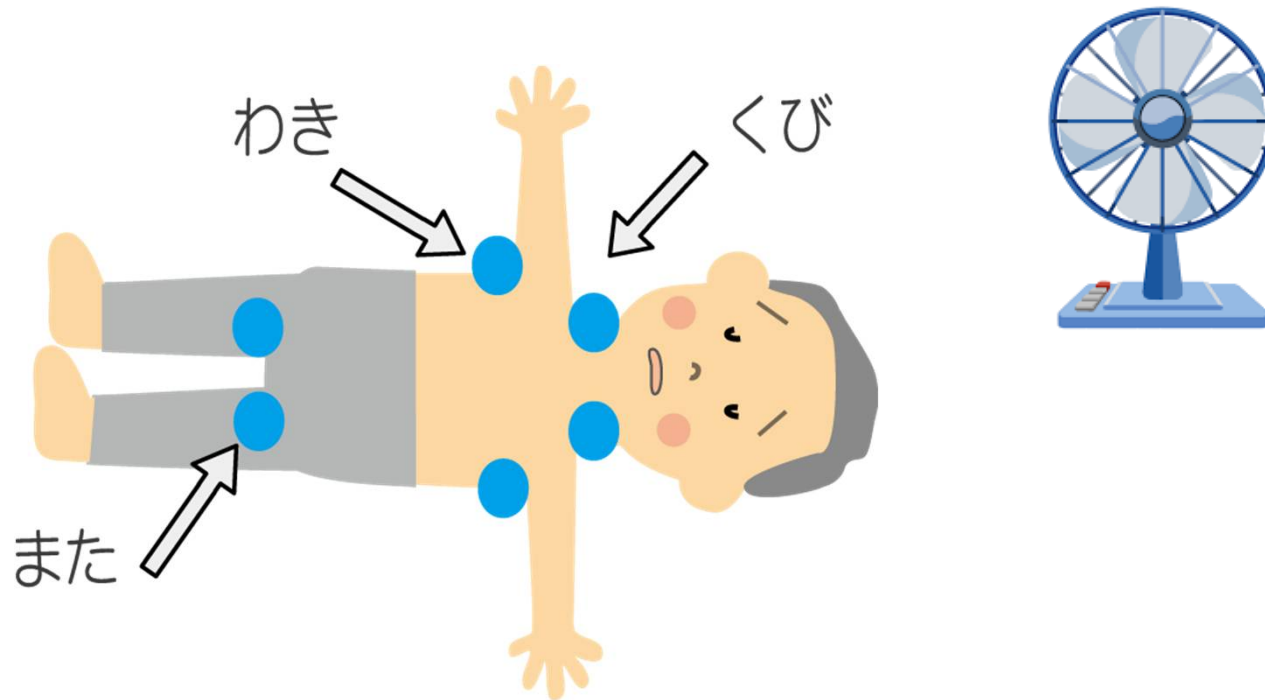
風通しの良い日陰や、クーラーの効いている室内等への避難



熱中症を疑ったときの処置

2 脱衣と冷却

- 衣服を脱がせる、きついベルトやネクタイ、下着などを緩めて風通しを良くする
- 露出させた皮ふに濡らしたタオル等をあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やす
- 氷のう等で首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やす



熱中症を疑ったときの処置

3 水分・塩分の補給

呼びかけに対する応答がしっかりしており、自分で水分を摂れるようであれば、冷やした経口補水液やスポーツドリンク、食塩水等を飲ませる



自分で水分を摂れない・・・

応答があいまい・・・



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？
 (めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

出典：環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」

図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか

判断に迷った場合は . . .

救急車を呼ぶ? 病院へ行く?

こんなときは「救急安心センターおおさか」へ

7 1 1 9

つながらない場合は はこちらへお電話ください ☎06(6582)7119

突然の病気やケガで、今すぐ救急車を呼ぶか迷っている方からの救急医療相談に対応
※健康相談や現在かかっている病気の治療方法、医薬品のご相談はご遠慮ください。

緊急性が高い場合は、ただちに救急車が出場

24時間 対応 **365日 対応**

緊急の場合は **迷わず 119番へ**

小児救急支援アプリ ご利用は無料!

子どもの突然の病気やケガの緊急度の判断、病院情報の検索が、スマートフォンのアプリでできます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

アプリのダウンロード方法
「小児救急支援」で検索、またはそのQRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

Google play App Store

【大阪市消防局「小児救急支援アプリ」ホームページ】<https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/page/0000345765.html>

アプリのインストールは、お使いのスマートフォンから行ってください。iPhoneの場合はApp Storeから、Androidの場合はGoogle Playからダウンロードしてください。

救急安心センターおおさか運営委員会
<https://www.city.osaka.lg.jp/shobo/page/0000052526.html>

ホームページへはこちらのQRコードからアクセスできます



想定しておくべきシナリオ

心肺停止状態で発見

全国の熱中症による死者数
(2020年中)

1 3 1 6

1 5 2 8



新型コロナ流行期における 心肺蘇生法の留意点

- ✓すべての人が新型コロナに感染しているものとして対応
- ✓自身が正しくマスクを着用できているか確認
- ✓窓を開けるなどして、できるだけ部屋を換気
- ✓反応の確認、呼吸の確認時に顔を近づけすぎない
- ✓胸骨圧迫の際にエアロゾルが発生する可能性があるため、ハンカチやタオルなどで傷病者の鼻と口を覆う
- ✓人工呼吸は実施しない

あなたの勇気をサポートします！

救命サポートアプリ

目の前で人が倒れたとき、
一刻一秒を争う命を救うために必要なものは、
専門的な知識や技術ではなく、近くにいる人の**勇気**です。

「救命サポートアプリ」は、
すぐに応急手当のやり方を動画で見ることが出来て、
動画を見ながら応急手当を行うことが可能となります。

あなたの勇気をサポートするために、ぜひダウンロードしてみてください。



意識・呼吸がなければ、胸骨圧迫を！

☑ 119 ☑ AED

OK?

大丈夫！
落ち着いてボタンを押してください。

おとな
成人

こども
小児（1～15歳）

あかちゃん
乳児（1歳未満）

大阪市ホームページ いざという時の応急手当

厚生労働省ホームページ 救急医療



大阪市消防局



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



救命サポート



で検索!!

ご静聴ありがとうございました

「救命サポートアプリ」のダウンロードはこちら



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



「救急安心センターおおさか #7119」
について詳しくはこちら