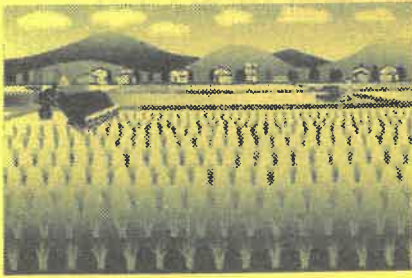


安全就業便り



(第 259号)

令和8年度5月15日
安全・適正就業委員会

突然こんな症状が出たら、すぐ119番！！

65歳以上の高齢者の救急搬送は、全体の約6割を占めています。特に85歳以上の搬送が多くなっています。次のような症状があればすぐに119番しましょう。

1. **意識・呼吸の異常**…意識がない、もうろうとしている。息ができない(呼吸困難)、急な息切れ、呼吸が極端に速い・遅い、唇や顔が紫色になる。
2. **心臓の異常**…胸が強くしめつけられるように痛い、胸の痛みが数分以上続く。冷や汗・吐き気を伴う胸痛(心筋梗塞の可能性)痛む場所が移動する。
3. **脳の異常**…片方の手足や顔が動かない、しびれる。呂律がまわらない、言葉がでない。力が入らない、突然の激しい頭痛(脳卒中の可能性)、見える範囲が狭くなる、周りが二重に見える。
4. **出血・けが**…大量の出血・血が止まらない・血を吐く。転倒等で強い衝撃、頭を強く打ったあと意識がおかしい。
5. **その他の重い症状**…激しい腹痛。繰り返すけいれん。高熱でぐったりしている。強いアレルギーで呼吸困難(アナフィラキシーショック)。

ぐったりして動けない、急に歩けない・立てない。急に様子がおかしい(会話ができない)ときは、特に注意しましょう。

※ 119番しようか迷ったときは…

#7119または083-921-7119(救急相談センター)へ
医師や看護師が相談に応じてくれます。

《日頃から救急時に対応できるように準備しておきましょう》

実は多い！家の中にある危険な場所！！

家の中には、普段気づきにくい事故の原因になる『危険な場所』が多くあります。
『子供』や『高齢者』がいる家庭では対策が必要です。

転倒

■ 玄関・廊下・浴室・リビング・寝室・床

転倒は家の中での事故の第1位です。

『対策』…日頃から整理整頓を心がけましょう。また、滑りやすい廊下や浴室では特に注意を。
滑り止めマット、照明を明るくする、足元灯(夜中の転倒防止)、段差をなくす(バリアフリー化)

転落

■ 階段・ベッド・椅子・脚立

事故の内容は転落です。階段は最も転倒しやすい場所になります。階段を踏みはずし、脚立や椅子・踏み台からの転落。深い眠りの中で寝返りをうちベッドからの転落が多くなっています。

『対策』…階段に手すりや滑り止めマット、テープの貼付。夜間の転落防止のため人感センサー付の照明や足元灯の設置は有効。低床ベッドの使用、ベッド柵の設置。転落するリスクが高い椅子や踏み台、脚立を使用する作業はしない。

窒息

■ 水分が少ない食物(餅・ご飯・菓子類・パン・肉類・飴)・薬等包装

高齢者はそしゃく力や嚥下(えんげ)機能が低下しています。水分の少ないもののほか、口の中にくっつくもの(海苔、わかめ、最中の皮、餅)、脂っぽいもの(揚げ物、スナック菓子)、食品や薬の包装(PTPシート)は注意が必要です。

『対策』…食事前に汁物や水、お茶を飲み、喉の滑りを良くする。食事に集中して口に物が入っている時は話さない。急に話しかけてあわてさせないように気をつける。形状を小さくする:細かく小さくして、ゆっくりよく噛む。

その他

■ キッチン・浴室・脱衣所・トイレ

『対策』…① 包丁は収納、使用時は気を付ける。② やけどはすぐに流水で15~30分冷やす。
③ 家の中の寒暖差を小さくする(5℃以内に)。④ 入浴前にシャワーで壁・床を温める。浴室暖房を設置・使用。お湯の温度は38~40℃程度にする。脱衣所に暖房を設置・使用。⑤ トイレに暖房便座、トイレ用ヒーターを設置・使用。

※ 血圧の急変を防ぐことが重要(入浴後いきなり立ち上がらない・浴槽から出る時はゆっくり・特に高血圧の方はトイレでいきまない)