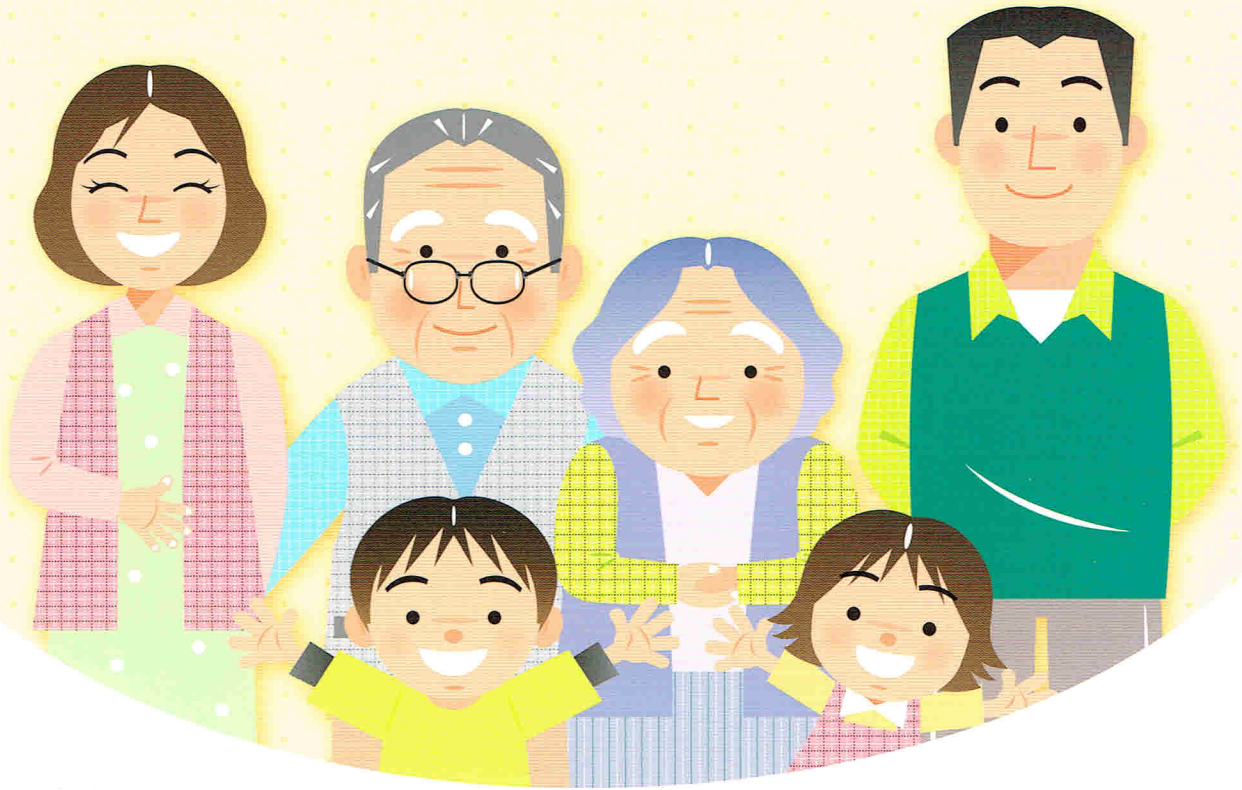


安心して 救急医療を受診するために



◆ 救命の連鎖

4つの早い行動が途切れることなく提供されることで救命率が向上します。



早い119番通報

おちついて、はっきりと
119番に通報する



早い応急手当

救急車到着前の早い心肺
蘇生と早い除細動



早い救急処置

救急救命士等の行う高度
な救急処置



早い救命医療

医療機関における高度な
救命医療

上手に使おう
救急医療

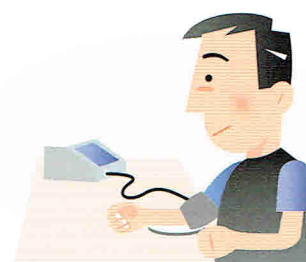
急な病気やけがをしたとき、誰もがあわててしまいがちですが、普段からそのような急な事態に備えておくことが大切です。このパンフレットには、「ふだんから心がけること」や「救急通報のポイント」などを載せていますので、手元に置いて、ご活用ください。



普段から心がけること

◆ まずは日頃からの健康管理に心がけましょう。

- 日頃から自分の健康状態を確認し、体調に注意しましょう。
- 家族や身近な人に、自分の状態を知ってもらいましょう。
- 病気を早期に発見するため、定期的に健康診断を受けましょう。



◆ おくすり手帳を活用しましょう。

自分がもらっているお薬を知っておきましょう。

おくすり手帳

◆ かかりつけ医をもちましょう。

かかりつけのお医者さんなら、普段の体調や、家族の様子、病歴なども知っている上で、診察してもらえます。

気軽に何でも相談できるかかりつけ医を持ち、「病気かな?」と思ったら、早めの受診を心がけましょう。



◆ 症状が軽い場合は、地域の休日・夜間当番医を利用しましょう。

- 夜間・休日の当番医を確認するには、
- 各市町村の広報誌に掲載されています。
- おかやま医療情報ネットも利用できます。



「おかやま医療情報ネット」… <http://www.qq.pref.okayama.jp/> ⇒ 休日・夜間当番医へ

◆ 出来るだけ昼間の診療時間内に受診しましょう。

夜間や休日は、少人数の診療体制になっています。昼間の診療時間内なら医療スタッフがそろっていますので、検査や投薬などもスムーズに受けられます。



◆ ルールや受診マナーを守りましょう。

医療機関でのルールや、受診マナーを守りましょう。

また、診察を終えたときは、お医者さんや看護師さんに感謝の気持ちを伝えましょう。



119番に救急要請する前に、
救急車が本当に必要か一度考えてみましょう

しかし、緊急性があり、
本当に救急車が必要な時は、迷わず **119番**へ

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

こんな症状がみられたら、ためらわずに**119番に連絡**してください！
重大な病気やけがの可能性がります。

顔

- 顔半分が動きにくい、あるいはしびれる
- ニッコリ笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつがまわりにくい、うまく話せない
- 視野がかける
- ものが突然二重に見える
- 顔色が明らかに悪い



頭

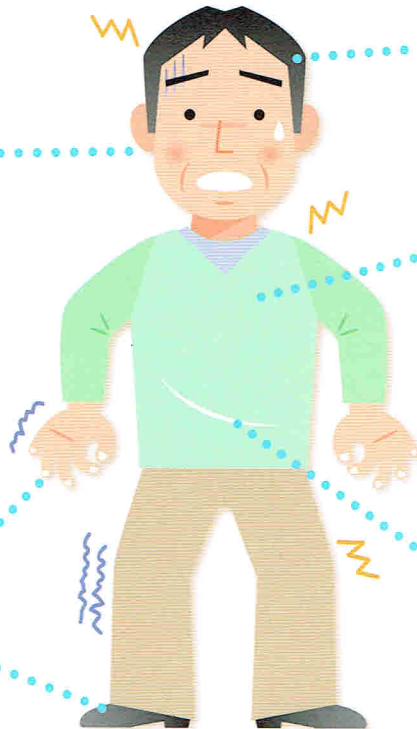
- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えなしで立てないくらい急にふらつく

胸や背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央が締め付けられるような、または圧迫されるような痛みが2~3分続く
- 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



腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血がある

▶ 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)
- ぐったりしている

▶ けいれん

- けいれんが止まらない
- けいれんが止まっても、意識がもどらない

▶ けが・やけど

- 大量の出血を伴う外傷
- 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

- 食べ物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい
- 変なものを飲み込んで、意識がない

▶ 事故

- 交通事故にあった(強い衝撃を受けた)
- 水におぼれている
- 高所から転落

その他、いつもと違う場合、様子がおかしい場合



救急通報のポイント

- ① 「救急車です」とはっきり言う。
- ② 住所と名前、電話番号を伝え、現場の目標物などを指示する。
- ③ 誰がどうしてけがをした、どんな状態で病気になったと簡潔に伝え、いまどんな状態であるか、分かる範囲で意識、呼吸の有無等を伝える。



救える命を救うためには、応急手当が重要です

救急車が到着するまではどうしても時間がかかります。応急手当が必要な場合は、消防本部から電話で指示がありますのでためらわずに応急手当(救急蘇生法)を行いましょう。

◆ 救命の可能性と時間経過

救命の可能性は、時間とともに低下しますが、救急車が到着するまでの間、居合わせた人が応急手当を行うことにより、救命の可能性が高くなります。

いざという時に、大切な方を救うためにも、日頃から正しい応急手当(救急蘇生法など)を学び、身につけておきましょう。

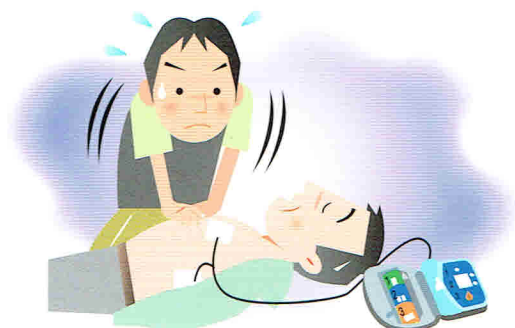
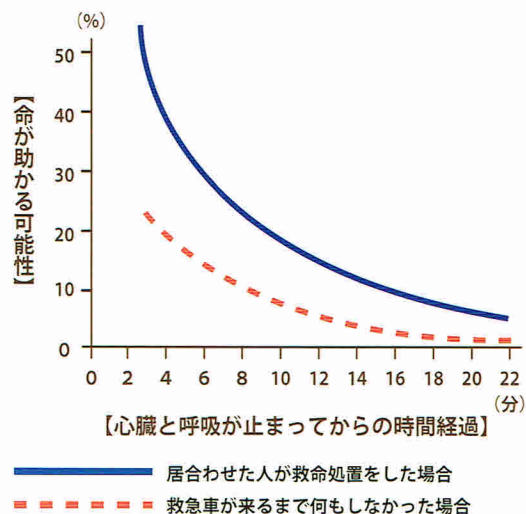


図1 ●時間の経過で低下する救命のチャンス
●応急手当が救命のチャンスを高める



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47: 50-70, 2000 より、一部改変して引用

救急車の適正な利用についてご協力をお願いします



津山・英田圏域では、医師会や消防組合などの協力により、夜間や休日などの診療時間外でも、安心して治療を受けられるように救急医療体制を整えています。

しかし、症状の重い患者さんを診る救急医療の現場でも、比較的軽微な症状の患者さんが受診の約半数を占めており、重症の患者さんの治療に支障をきたす恐れがあります。

また、医師の負担も増えることから、将来的に救急医療の体制を維持していくことが困難になるかもしれません。

大切な救急医療を守るために、地域住民、医療機関、行政が連携していくことが大切です。救急車の利用について皆様のご理解とご協力をお願いします。

監修: 津山中央病院 救命救急センター

発行: 岡山県美作県民局健康福祉部

岡山県美作保健所管内愛育委員連合会

住所: 津山市椿高下114 TEL: 0868-23-0148

発行 24年3月