

# こわーい、夏



海に、山に、楽しいことがいっぱいある夏！心が踊る半面、毎日の生活やレジャーの中には、怖い危険もたくさん潜んでいます。そこで、「気をつけたい夏の危険」と「知っておけば安心できる対処法」をご紹介します。

安心して夏を過ごすために「熱中症」に気をつけよう

暑い夏、最も怖いのが「熱中症」。平成27年には全国で5万人以上が救急搬送され、968人が熱中症で命を落としています。大切なのは、日頃から予防を意識すること、早く気づいて対処すること。めまいや顔のほてり、頭痛、筋肉のけいれんなどが見られたら、すぐに応急処置をし、医療機関へ。まっすぐに歩けない、意識がなくて呼びかけに反応しないなど重症の場合は、迷わず救急車を呼びましょう。



## 熱中症の予防のために

- ① 睡眠や朝食を十分に取る
- ② 気温・湿度を常にチェック
- ③ 水分・塩分をこまめに補給
- ④ 通気性や吸水性・速乾性に優れた衣服を着用
- ⑤ 暑さをガマンしない、無理をしない

## 熱中症の症状が見られたら

### 熱中症の主な症状

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

意識を確認！

-----> 意識がない  
↓ 119番

意識がある

- 涼しい場所で服をゆるめ、体を冷やす
- 水のうなどがあれば首やわきの下、太ももの付け根を集中的に冷やす

救急車を呼ぶ



- 救急車を待つ間、涼しい場所で服をゆるめ、体を冷やす

水分補給



自分ができる

水分・塩分を補給

- 経口補水液やスポーツ飲料が望ましい

自分できない



症状の回復



- 安静にして十分に休息を取る

良くならない

良かった

※環境省「熱中症環境保健マニュアル（2014年3月改訂版）」を参考に作成

レジャーを思いっきり満喫したいなら

# 夏に潜む危険と対処法

## 水の事故に要注意!

毎年700〜900人が、亡くなったり行方不明になったりする水の事故。避けるためのポイントは、「①危険な場所に近づかない」「②体調がすぐれないときは控える」「③天候の変化に注意する」の大きく3つです。釣りをする時やボートに乗る時などはライフジャケットを着用し、子どもから目を離さないように。川辺にいる時には急な増水の恐れもあるため、上流の天候にも注意しましょう。

**注意** 数cmでもこわい

小さな子どもは、数cmの深さがあれば溺れる可能性も。川辺や海の波打ち際は流れに足を取られるおそれがあるので、特に注意が必要です。

## いざという時の人工呼吸と心肺蘇生法

溺れて意識がない人がいる場合、まずは近くのの人に救急隊を呼んでもらいます。



### ①呼吸を確認

呼吸をしていない、または通常の呼吸でない(途切れ途切れなど)、正常かどうか分からないなどの場合は、②の胸骨圧迫を開始。

### ②胸骨圧迫 30回

傷病者の胸の真ん中に手を当て、もう片方の手を重ねて組む。腕を真っすぐに伸ばし、真上から垂直に、胸が5cm程度沈み込むように圧迫する。

### ③人工呼吸 2回

あごを持ち上げて気道を確認。片手で鼻をつまみ、口を大きく開けて約1秒かけて胸が上がる程度の息を吹き込む。口を離して息が吹き出されたら、2回目の吹き込みを行う。救急隊の到着まで、②〜③を絶え間なく繰り返す。AED(自動体外式除細動器)が近くに設置してある場合は、体の水分をよく拭き取ってから、機械の音声メッセージに従って操作する。

## こんな時は病院へ!

海や川で溺れた場合、飲み込んだ汚水や砂などで肺炎や呼吸器障害を起こすことがあります。軽症に見えても、医療機関を受診しましょう。

## 火も危険!

夏は、キャンプやバーベキューなど火を使う機会が増え、事故も多くなります。中でも増えているのが、カセットコンロの事故。大きな鉄板でボンベを覆うなど誤った使い方でボンベが爆発する事故が多発しています。火を使う時には、場所や風向きに注意し、しっかりと消火を確認するのはもちろんのこと、器具の使い方にも十分気をつけましょう。

**注意** スプレーがこわい

冷却スプレーや制汗スプレー、虫よけスプレーの中には引火するものがあります。火の近くでは絶対に使わないようにしましょう。

## やけどの応急処置

とにかく患部を流水で冷やす(20〜30分)。痛みが和らぐのを目安に。ただし、広範囲のやけどの場合、全身を冷やし続けると体温が下がってしまうので10分以上の冷却は避ける。水ぶくれは破らないようにする。



## こんな時は病院へ!

皮膚が白または黒色になっている場合は、応急手当後に病院へ。広範囲のやけどの場合は生命の危険もあるので、冷やしながらすぐに救急車を呼びましょう。

## 食中毒がこわい!

細菌の繁殖が活発になる夏には、食中毒にも注意が必要。「食べるものを高温の場所に置かない」「手や食器などをきちんと洗う」などの対策はもちろん、バーベキューなどでは、食材にしっかりと火を通すなど、十分注意しましょう。

## 生き物にも注意!

ハチやムカデ、クラゲなど、海や山では毒性を持った生き物にも要注意。特に、肉食で凶暴なスズメバチは、夏に攻撃性が高まります。巣を見かけたら決して近づかないようにしましょう。

## スズメバチに刺されたら

①安全を確保 その場を離れて、安全を確保したら、傷口を流水で洗い毒を絞り出す。

残っている針をつまんで抜き取るのはNG。カード状のものなどで払うように取り除く。



②薬を塗り、冷やす

## こんな時は病院へ!

下痢や嘔吐に加え、発熱やひどい腹痛がある場合は「感染性胃腸炎」などの可能性も。すぐに医療機関を受診しましょう。

## こんな時は病院へ!

ハチに刺されるとショックを起し、死に至ることも。血圧低下や意識障害、呼吸困難、ショック状態になったら、すぐに救急車を。



# 兵庫医科大学病院 救命救急センター

阪神地区7市1町(約190万人)の救急医療の最前線を担っている救命救急センター。「患者さんを選ばない救急医療」をモットーに、できる限り多くの救急患者さんを受け入れるよう努めています。

## 病院前救急診療を行っています

傷病者が搬送されてくるのを待つのではなく、医師や看護師などが疾病や災害が発生した場所などへ移動して緊急処置や診断を行う「病院前救急診療」を24時間365日対応で行っています。これにより、救命率や社会復帰の可能性の向上が期待できます。

医療従事者が現場に急行するためのドクターカー



## 質の高いチーム医療を実践

救急専従医をはじめ、非常勤医師や研修医、看護師、薬剤師、救急救命士、理学療法士、言語聴覚士など多職種が連携し、退院後のことまで考慮した質の高い救急医療を実践しています。

## 施設・設備が充実

最大5人を同時受け入れ可能な初療室や、初療室に隣接した救急手術室、熱傷専門治療室などを設けており、迅速で高度な救急医療を行っています。

## 各科との連携で、より高度な医療を提供

大学病院の利点を生かし、各科と連携した高度な医療を展開しています。特に同じフロアにあるCCU(冠動脈疾患治療ユニット)では、冠疾患科と連携し、高度集中治療を行っています。