

# 高齢者の三重大事故

～事故を未然に防ごう～



## 1 転倒・転落

高齢者の中で最もよく見られる事故であり、**転倒**による**骨折**や**打撲**などが含まれます。



予防としては・・・



### ・住環境の整備

家庭内の**段差**を防ぐために、床や廊下の**段差**を解消し、散らかった**物**を**片付け**ましょう。

### ・ベッドからの転落防止

ベッドから落ちないために、**柵**を取付けましょう。



### ・手すいの設置

お風呂や階段などに**手すい**を設置し、**サポート**を得られるようにして**転倒**を防ぎます。

### ・適度な運動

筋力トレーニングやバランス向上のための運動を行い、**体力**を維持しましょう。



## 2 誤嚥・窒息

高齢者において**誤嚥**や**窒息**の**リスク**を軽減するための対策は特に重要です。



・調理での適切な調整  
調理の際に、**細かく刻んだり、飲み込みやすい形状**にして工夫します。

・ゆっくりとした食事

食べ物を**ゆっくり**と噛み、十分に**細かく**して摂取することで**誤嚥のリスク**を軽減できます。



### ・もしも窒息してしまったら・・・

物を詰まらせ、意識がある場合は本人に強い**咳**をさせるようにしましょう。**咳**を促しても出ない場合は、「**背部叩打法**」を行います。

・傷病者を**前かがみ**にして、**頭が低い姿勢**にします。**肩甲骨の間**を手の平で**力強く**詰まった食べ物が出てくるまで叩きます。

・傷病者がぐったりして意識が無くなった場合は、**心肺蘇生法**を実施します。

・助ける人が**1人**の場合には、傷病者に反応がある間は、**119番通報より異物除去を優先**して行いましょう。

反応が無くなった場合や、やり方がわからない場合は、**すぐに119番通報**してください。

・助ける人が**複数人**いる場合には、**異物除去する人と119番通報する人で役割を分担**しましょう。



**長野市消防局**では窒息の異物除去法や心肺蘇生法を習得する**救命講習会**を実施しています。応急手当を学びたい方はぜひご参加ください。

詳しくは**長野市ホームページ**をご覧ください。

### 3 入浴時の事故

入浴時の事故リスクを軽減し、安全な入浴環境を整えましょう。



・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。急激な温度変化は**ヒートショック**の原因になります。入浴前に徐々に暖められた浴室に身を置くように心がけましょう。

・長時間、熱めのお湯に入浴するのは気をつけましょう。長時間の入浴は、**めまい**や**立ちくらみ**の原因になります。高齢者は**体温調節が難しい**ため、**適切な温度**に調整し、**過度な熱さ**を避けましょう。



・食後、飲酒後、薬服用後の入浴は控えましょう。食後、飲酒後による**血圧変動**や、薬服用後の入浴は種類によって有害な**相互作用**が起こる場合があります。

・救急車の適正利用をお願いします。  
・救急車を呼ぶか迷ったら、#7119へお電話を。  
※緊急・重症の場合は、迷わず119番してください。



松代消防署