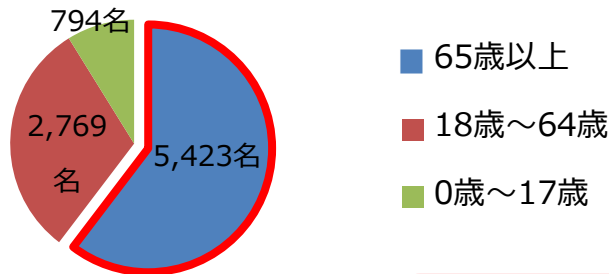


いつまでも 元気でいてほしい!

平成29年に知多中部消防本部救急隊（半田市、阿久比町、武豊町、東浦町 全7隊）が救急搬送した8,986名のうち、**65歳以上の高齢者は 5,423名（約60%）**でした。

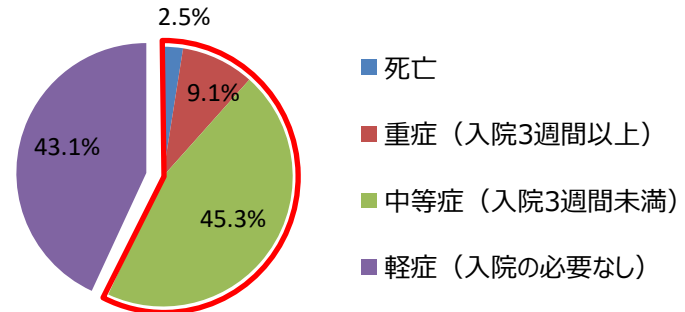
年齢別救急搬送人数（平成29年）



救急搬送された高齢者の**半数以上**が入院の必要ありと診断されています。

つまり、『**高齢者は重症化しやすい**』ことがわかります。

救急搬送された高齢者の重症度（%）



救急事故や症状の重症化を防ぐためには、**予防**することが大切です。

急な息切れ、体のしびれ、しゃべりにくさ等、いつもと違う様子が見られたときは、すぐに医療機関で受診してください。





は浴室での急な 血圧の変化に注意！



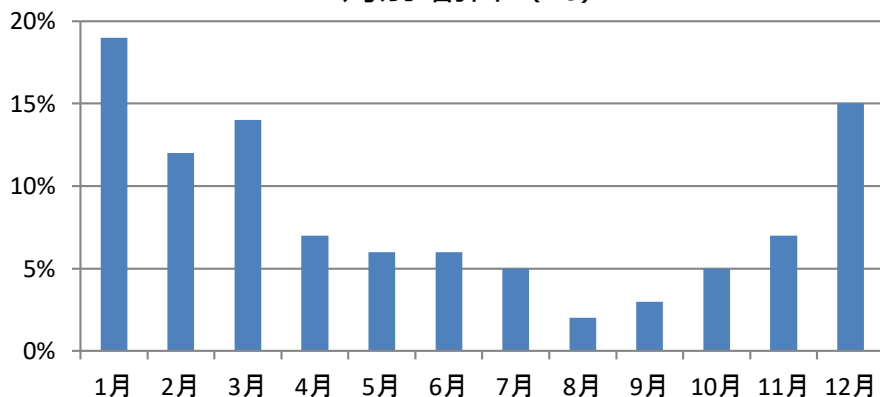
寒い脱衣所では、血管が縮まり血圧が**急上昇**します。
その後、温かい湯船に入ると、血管が拡がり血圧が**急降下**します。

急激な血圧の変動が起こると、
失神、不整脈、心筋梗塞、脳卒中等 のリスクが高まります。

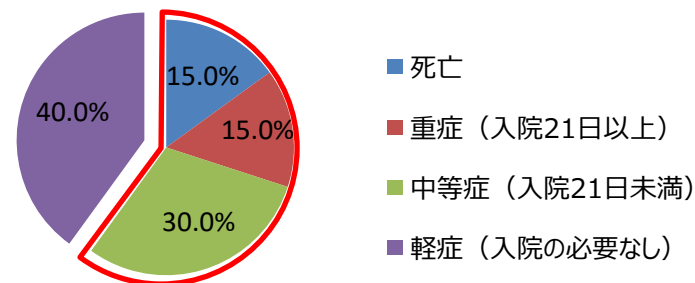
浴室内では寒い時期に救急要請が多い傾向にあり、
浴室内から搬送された高齢者の**60%**が入院以上の重症度という診断を受けています。

平成29年 浴室内（脱衣所を含む）における高齢者の救急要請の月別割合と、その重症度（%）

月別 割合（%）



重症度 割合（%）





入浴を楽しむために



○高い位置からシャワーでお湯はり

⇒蒸気で浴室全体が温まるため、浴室と湯船の温度差が小さくなります。

○飲酒後や薬を服用した後の入浴を避けましょう

⇒血圧が下がりやすくなっているためです。

○熱すぎない湯温設定

⇒熱すぎると、血圧が急激に上がってしまいます。

血圧の急激な上昇・下降を防ぐための工夫と、
周りのサポートが大切です。

○入浴前後に水分補給

⇒水分不足の時は、血液の粘りが強まるため、
血管が詰まりやすくなっています。



○家族の見守り

⇒入浴は思いのほか体に負担をかけるので、
入浴時間の管理等が必要です。

入浴は、本来とても気持ち良く、楽しい
気分になるものです。普段からの心がけで、
思わぬ事故を防ぐ方法は他にも数多く
あります。

ご自身で、また周りのみなさんで今から
でも出来ることを考えてみましょう。