

いざという時のために！！

ちょっとした不注意で、予期せぬ緊急事態が起きてしまうこともあります。いざという時困らないために、暮らしのなかで心配されるけがや病気が起こるシーンを想定し、健康や安全のための対策を家族全員で考えてみてはいかがでしょうか？

* 閉め切りの部屋で石油ストーブをつけていたら、体がおかしくなった。

閉鎖空間での石油、炭などの長時間の使用や、燃焼不良が原因で一酸化炭素中毒になってしまうことがあります。めまいや吐き気がひどい場合、さらに意識がなく、痙攣「けいれん」をおこしているような場合には直ちに救急車を要請すること。このようにならない為に、定期的に空気の入替えや器具の点検を心掛けましょう。



* お餅を食べていたら喉に詰まり呼吸が苦しくなった。

意識があり咳をすることが可能であれば咳をさせる。それでも改善されない場合は、背中の真ん中を叩く(背部叩打法「はいぶこうだほう」)。もし、意識がなく、ぐったりした時は、すぐに119番通報し救急車を呼ぶ。異物が確実に見えており、つかむことができる場合は除去を試みるが、さらに奥に進めてしまうことがあるので注意する。



* 熱湯でやけどをした。

やけどは水道水で、少なくとも10分前後冷却を行うと良いとされている。冷却することによって、やけどの炎症が皮膚の深部にまで広がっていくのを防ぎ、痛みを和らげる効果があります。しかし、高齢者や幼児小児の広範囲熱傷は、冷却しすぎると容易に低体温となり意識を失うことがあるので注意が必要であり、できるだけ早く医師の診察を受けることが大切である。



***『災害は忘れた頃にやって来る』、と言います。年の瀬を迎え、なにかと忙しい事と思いますが、そんな時期だからこそ家庭で、予期せぬ災害から大切な人を守るため対策を考えましょう。『備えあれば憂いなし』です。**