

高齢者救急ガイドブック



枚方寝屋川消防組合
Hirakata Neyagawa Fire Department

目次

～はじめに～ ··· 1ページ

高齢者の救急搬送について ··· 2ページ

予防救急 ··· 3ページ

本当は怖い自宅の中 ··· 4ページ

住宅で発生する事故への対策 ··· 5ページ

突然の心停止について ··· 6ページ

救急要請時のポイント ··· 7ページ

救急車を要請するべきか迷ったときには ··· 8ページ

人生会議（アドバンスケアプランニング） ··· 9ページ

災害発生時の持ち物 ··· 10ページ

マイナ保険証を持っていれば ··· 11ページ



～はじめに～

全国的に見て、救急出動件数及び搬送人員は令和2年に新型コロナウィルス感染症に伴う外出自粛などにより、一旦減少したものとの令和3年以降は再び増加に転じ、令和6年は集計を開始した昭和38年以降過去最多となりました。

枚方寝屋川消防組合の令和6年の出動件数は46,617件、搬送人員は41,373人で中でも65歳以上の高齢者の搬送割合が高く、今後もその傾向は継続する見込みであるとされており、救急車の現場到着の遅延や病院へのスムーズな搬送が困難になることが懸念されています。

病気やけがは突然襲ってくるものと思われがちですが、あらかじめ気を付けていれば予防により対処できるものも多くあります。

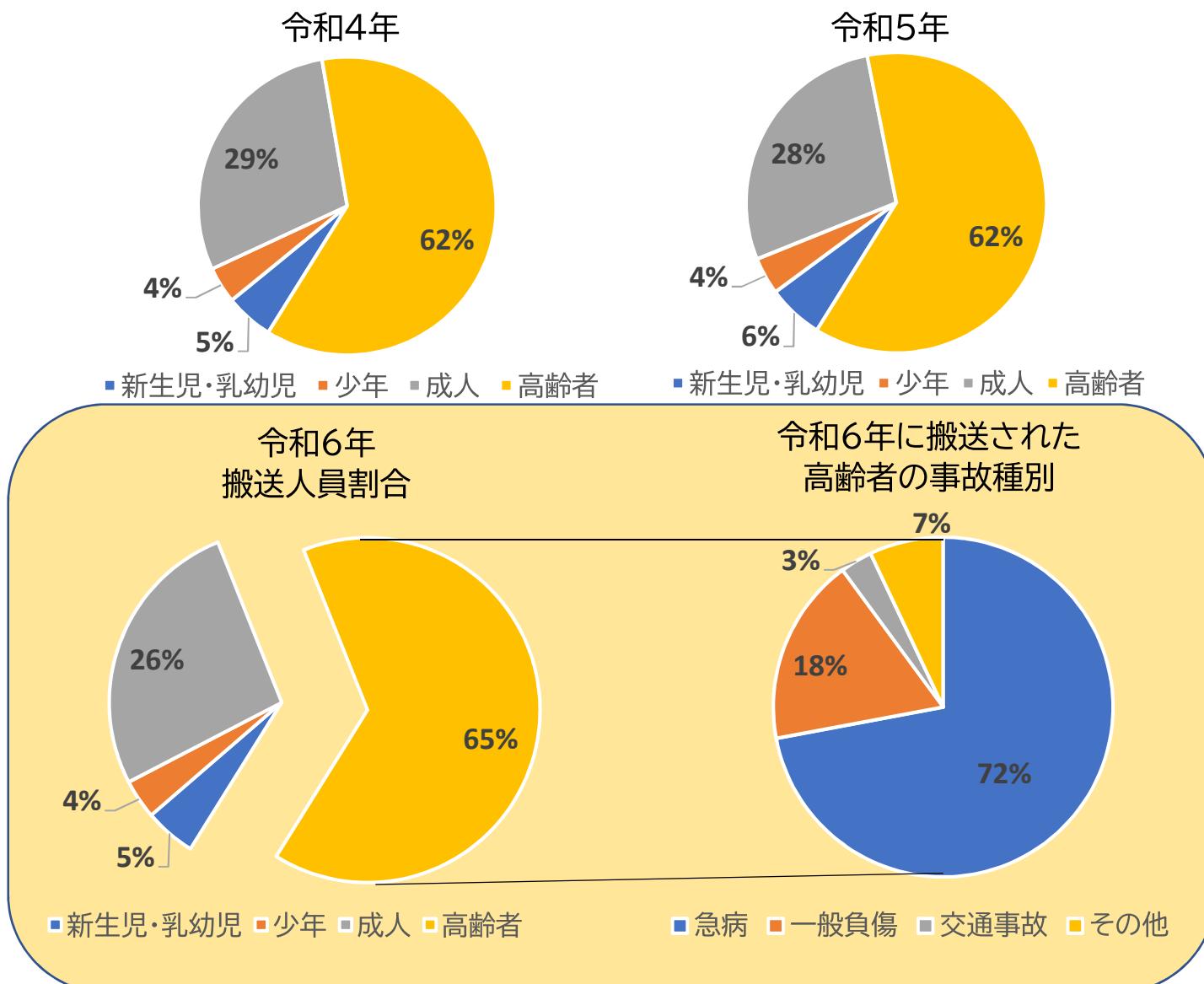
救急車を呼ばなくてはならないような事態を防ぐことで、市民の皆様が元気で明るい毎日を過ごせるとともに、円滑な救急行政の運営にもつながることとなります。

高齢者救急ガイドブックは、住宅で発生することの多い病気やけがを予防するためのポイント、実際に119番通報をする際の対応策及び救急に関する取り組みを記載しています。

市民の皆さまが本ガイドブックをあらかじめ確認し、安全で安心な毎日を送っていただけるとともに、救急車が必要ないざというときには適切に対応できるよう御活用いただくことを願っております。

高齢者の救急搬送について

枚方寝屋川消防組合搬送人員割合



枚方寝屋川消防組合は令和6年中の1年間で4万1千人以上の方を病院へ搬送しています。年齢区分では過去3年の統計を見ても65歳以上の高齢者の割合が最も高く、令和6年の高齢者の搬送数は2万6千人以上にのぼり、これは全体の65%に当たります。

高齢者の救急搬送が多い理由としては加齢とともに筋肉量が減少し、体力や免疫力が低下するため、転倒による怪我や様々な病気にかかりやすくなることが挙げられます。

加齢による変化

神経系 脳の萎縮、体温調節機能の低下

眼 調節機能の低下（老眼）、水晶体の不透明化（白内障）

耳 難聴（高音域から徐々に聞き取りにくくなる）

心臓（循環系） 血圧の上昇、動脈伸展性の低下

肺（呼吸系） 肺活量の減少、咳嗽反射の低下

胃腸（消化系） 嘉下機能の低下（誤嘉）、大腸の運動性低下（便秘）

筋・骨格系 筋肉量の減少、骨密度の低下

その他 前立腺肥大、閉経、免疫低下etc...



予防救急

怪我や病気はいつ、どこで、誰に起こるかわからないケースが多いです。しかし普段からの少しの心構えや対策で、救急車が必要な怪我や病気を防ぐことができます。こうした取り組みのことを**予防救急**といいます。

ひとつひとつの小さな注意で防げる事故や怪我は多くあるため、積極的に予防に努めることが重要です。

住宅で発生する事故

① 転倒や転落



② 食事中の喉詰め



③ 風呂場での溺水



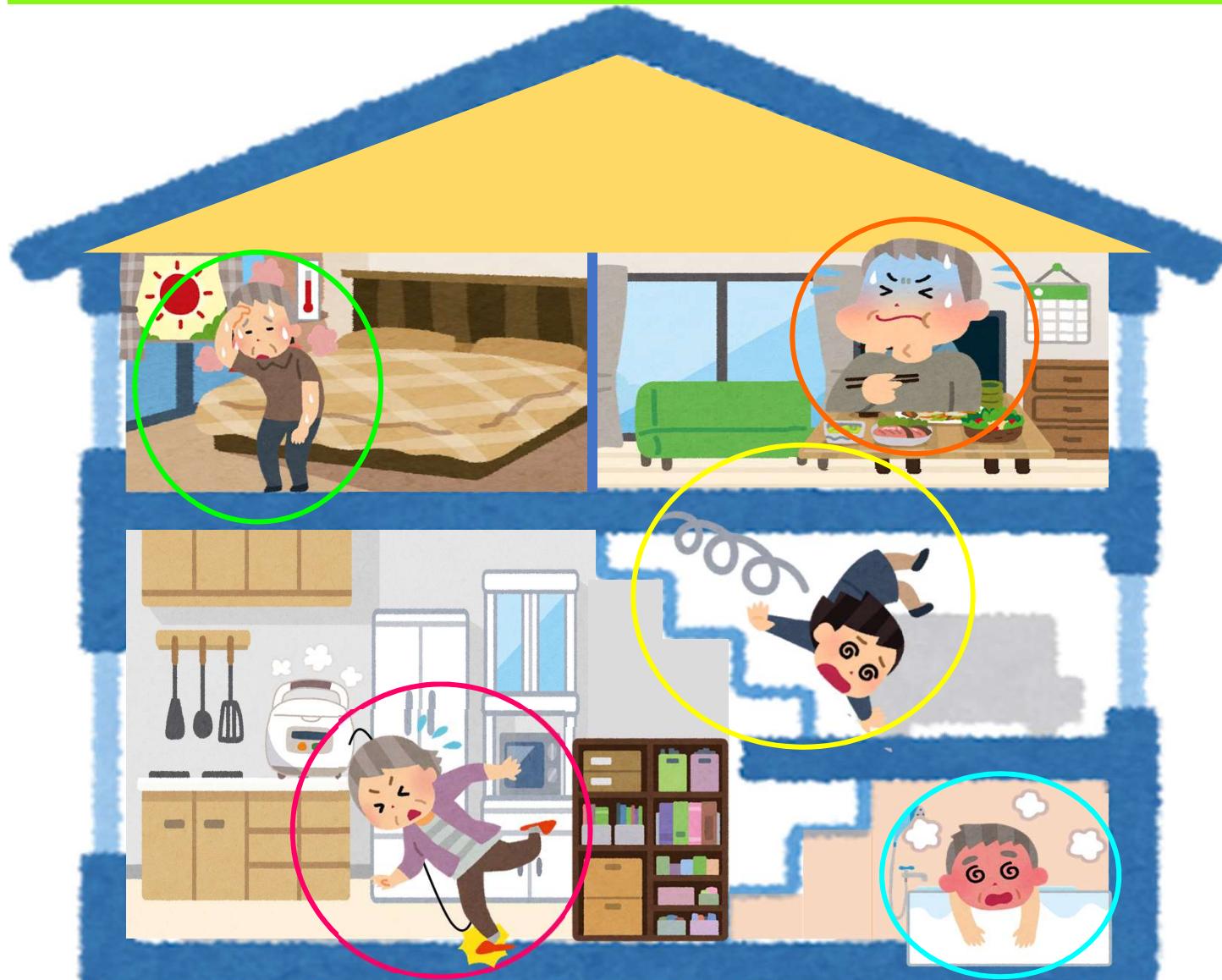
④ 熱中症



普段、日常生活を送るうえで最も安全と感じる自宅の中で
あっても、たくさんの危険が潜んでいます。普段の何気ない行
動が、思わぬ事故や怪我のもとになることがあります。

次ページからは自宅内で発生する事故の内容とその対策につ
いて紹介します。

本当は怖い自宅の中



平成31年～令和6年までの発生割合（総数21,268件）

居室内の転倒、転落 **75.2%**

浴室内での事故（転倒、溺水等） **11.8%**

階段からの転落 **7.6%**

居室内の熱中症 **3.4%**

食事中の喉詰め **2.0%**

死亡割合順に入れ替えると、、、

第1位 浴室内での事故（転倒、溺水等）

第2位 食事中の喉詰め

第3位 階段からの転落

住宅で発生する事故への対策

① 転倒や転落

大腿骨頸部を骨折すると、長期の入院生活を送る可能性があり、受傷前の歩行能力に戻るのは、全体の約50%



- ・コードは脚が引っかからないように整理する
- ・床にはできるだけ物を置かない
- ・段差をできるだけ少なくする
- ・タンスなどの家具は突っ張り棒や転倒防止グッズ等で固定する
- ・階段付近は明るくして滑り止めや手すりを付ける

② 食事中の喉詰め



家庭内で起こる事故のうち死亡率2位

- ・食べる物は小さく切ってゆっくり噛んで食べる
- ・一度にたくさんの量を口に入れない
- ・まわりの人は急に話しかけて、あわてさせないようにする
- ・話しながら食べない

③ 風呂場での溺水

家庭内で起こる事故のうち死亡率1位



- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ・食事の直前直後や飲酒後、医薬品服薬後の入浴は控える
- ・湯につかる時間は5~10分程度にし、浴槽から立ち上がる際はゆっくりと慎重に行う
- ・入浴前後に水分補給や血圧チェックを行う

④ 熱中症



屋外で発生すると思われがちな熱中症ですが、住宅内でも多数発生します

- ・こまめに水分・塩分を補給する
- ・日頃から適度な運動をしよう
- ・積極的にエアコンを使用して室内を適温にする
- ・外出時は、日傘の使用や帽子を着用する

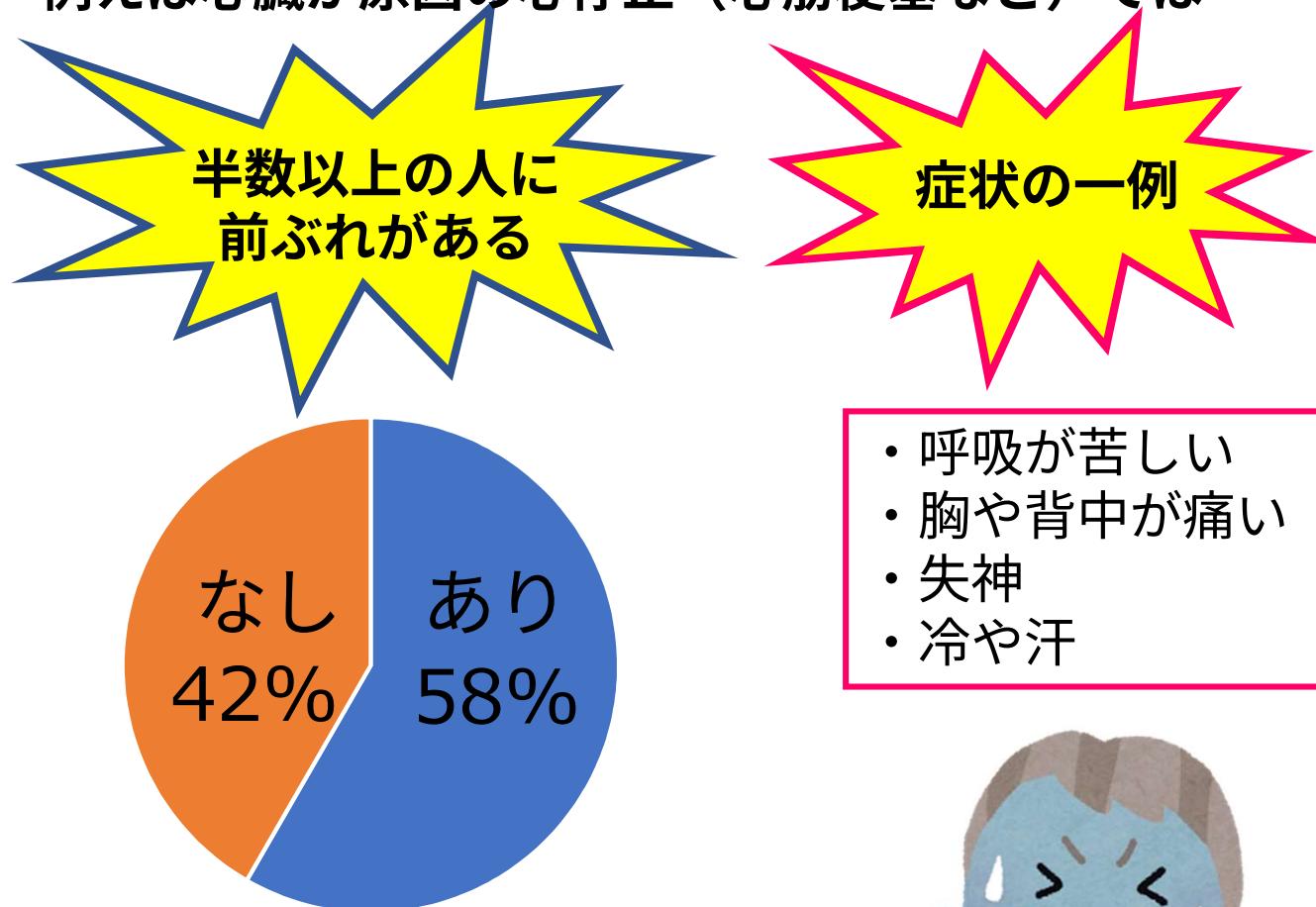
突然の心停止について

成人では、突然の心停止の主な原因是、急性心筋梗塞や脳卒中です。転倒などの外因的な要因ではないので、予防できないと思われるかもしれません、決してそうではありません。

これらは生活習慣の改善で発症のリスクを低下させることができます。また、急性心筋梗塞や脳卒中に見られる初期症状に気付き、一刻も早く救急車を呼ぶことで心停止になる前に病院での治療を開始することができます。

心停止の多くには何らかの「前ぶれ」がある

例えば心臓が原因の心停止（心筋梗塞など）では・・・



令和4年～6年
枚方寝屋川消防組合搬送データより



心停止になる前の「前ぶれ」にいち早く気付き、迅速な119番通報をお願いします！

救急要請時のポイント

様々な予防策を講じても病気や怪我はやってきます。
下記のような症状の際には救急車を要請してください。

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!



1 119番通報時

- 発生先の住所、救急車を必要としているご本人の年齢・性別、意識状態など必要なことを通信指令員がお聞きします。
- 必要に応じて応急手当を行ってください。心肺蘇生法、気道異物除去法、止血法などは通信指令員が指導します。

2 各方面への連絡

- 余裕があればご本人のご家族等へ連絡してください。緊急連絡先を携帯していればスムーズに家族の方へ連絡することができます。

3 救急隊の到着時

- 救急隊への誘導をお願いします。
- 玄関ドアの鍵を開けてください。
- 救急要請に至った状況を救急隊にご説明ください。

4 情報共有について

- 救急隊にご本人の情報が分かるもの（マイナンバーカード、お薬手帳、保険証、診察券など）をご提示ください。
- 可能な限り病院へのお付き添いをお願いします。

救急車を要請するべきか迷ったときには

「救急車を呼んだ方がよいか」、「今すぐ病院に行った方がよいか」など、判断に迷ったとき「#7119」に電話することで、救急電話相談を受けることができます。

「救急安心センターおおさか」に寄せられた相談は、医師、看護師、トレーニングを受けた相談員が電話口で傷病者の状況を聞き取り、「緊急性のある症状なのか」や「すぐに病院を受診する必要性があるか」等を判断します。相談内容から緊急性が高いと判断された場合は、迅速な救急出動につなぎ、緊急性が高くないと判断された場合は受診可能な医療機関や受診のタイミングについてアドバイスを行います。

また、「体調が悪いけど、どこの病院に行ったらいいか」といった相談に対しても、受診可能な医療機関を紹介します。



#7119

または



救急安心センターおおさか
ホームページ

06(6582)7119

iPhone 用



Android 用



小児救急支援アプリ
ダウンロード

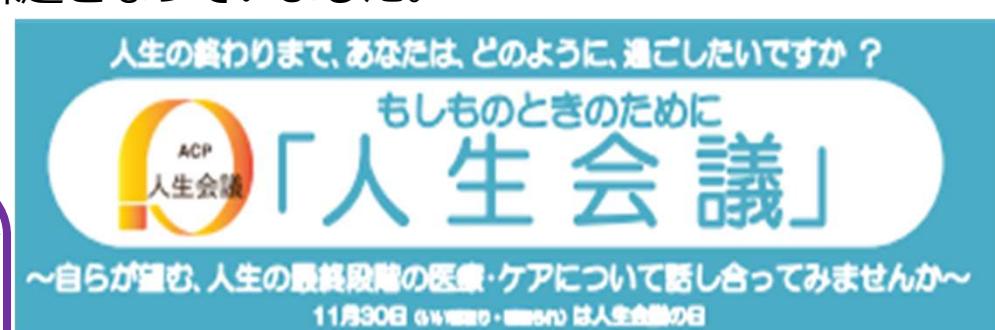
人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）

「人生会議」とは、もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し何度も話し合い、その意思を共有する取組のことです。

意思のひとつとして、「心臓や呼吸が止まったときには、心肺蘇生は行わない」という選択肢がありますが、そのような意思表示をされている方が、人生の最期を迎える際には、119番通報することなく、かかりつけ医と連携し看取りの体制を整えておくことが大切です。しかし、そのような意思表示がされていても、実際には、様々な理由で119番通報される場合があります。この場合、救急隊は救命処置をしながら医療機関に搬送しなければならないという責務があるため、ご本人の意思を尊重した対応の実現が課題となっていました。

人生の最終段階とは、がんの末期や老衰などの末期状態にあり、適切な治療を受けても回復の見込みのない状態をいいます。

枚方寝屋川消防組合では、可能な限り人生会議で話し合った「ご本人の意思」を尊重するガイドラインを作成しました。



誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切なことや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。



話し合いの進めかた（例）

あなたが
大切にしていることは
何ですか？

あなたが
信頼できる人は
誰ですか？

信頼できる人や
医療・ケアチームと
話し合いましたか？

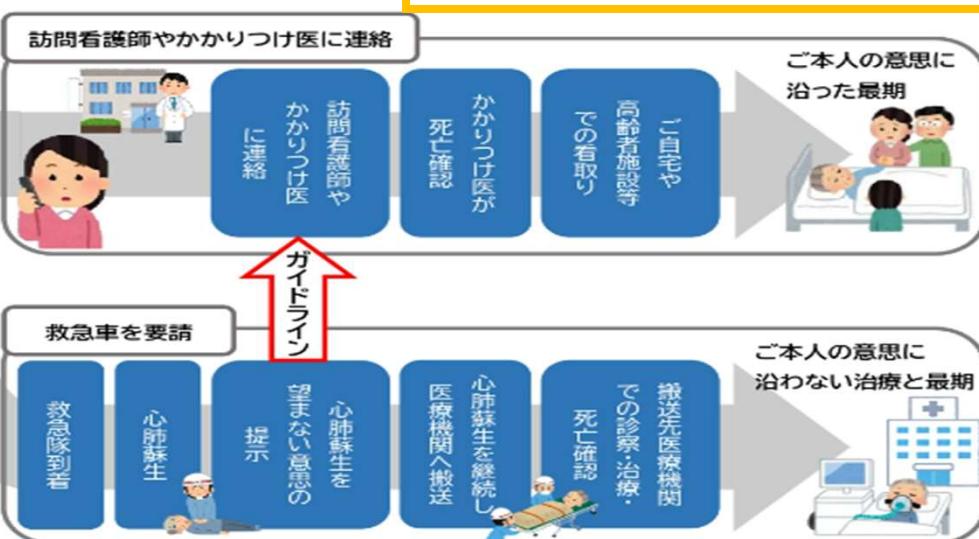
話し合いの結果を
大切な人たちに伝えて
共有しましたか？

心身の状態に応じて意思は変化する事があるため
何度も繰り返しあえ、話し合いましょう

詳しくは、QRコードを読み込んで
厚生労働省ホームページをご覧ください

人生の最終段階にある方が対象

イメージ図



災害発生時の持ち物

マグニチュード8～9クラスの南海トラフ地震が30年以内に発生する確率は60%～90%以上とされており、大阪府内でも建物倒壊や津波等で大きな被害が及ぶことが予想されます。

いつ起こるかわからない災害に備えて、普段飲んでいるお薬の情報、食料、本人確認ができる身分証明書などをすぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。

災害発生後の暮らしをつなぐためには、自分自身で日頃から備えることが重要です。

備蓄品

水・食料（最低3日間程度） マッチ・ろうそく カセットコンロなど

非常用持ち出し袋

● 一次持ち出し品（避難するときに最初に持ち出すもの
重さの目安は10kg前後）

貴重品（現金、通帳類、マイナンバーカード、お薬手帳、印鑑など）

ラジオ 懐中電灯 救急用品 衣類・下着 タオル

防災用ヘルメット 電池・携帯充電器 雨具 ティッシュなど

● 二次持ち出し品（避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、
避難所へ戻ったり、自宅で避難生活を送る際に必要なもの）

洗面用具 歯ブラシ 携帯トイレ マスク 毛布

消毒用アルコール ハンドソープ トイレットペーパーなど

高齢者のための備え

大人用紙パンツ 介護食 杖 吸水パッド 補聴器

入れ歯・洗浄液 デリケートゾーンの洗浄剤 薬など

ローリングストックのススメ

普段から食べているカップ麺や缶詰など保存期間の比較的長いものを少しだけ多く買い置きします。賞味期限の古いものから消費して、その分を買い足します。



蓄える⇒食べる⇒補充することを繰り返しながら常に一定量を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。

マイナ保険証を持っていれば → マイナ救急



マイナ救急とは・・・

救急隊員が傷病者のマイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を活用し、傷病者の医療情報等を閲覧する仕組みのことです。

★マイナンバーカードを見せるだけで以下の情報が伝わります



- ・傷病者の説明負担が軽減されます
- ・より適切な処置が受けられます

マイナ救急の流れ



いつ、救急車を呼ぶことになるかは誰にもわかりません。
ご自身の命を守るためにも、

マイナ保険証の登録・携行をお願いします。

代表的な奏功事例

60代男性心肺停止
同僚が通報するも既往歴等把握なし

マイナ救急で既往歴、薬剤情報を確認、
搬送病院へ伝達した

社会復帰



事業に関する情報
は特設サイトでも
ご覧いただけます

