

# 万が一への 対応と予防

「まさか自分にこんなことが！」と思ってしまう万が一の出来事。

今回は予期しにくい事故や発病など、万が一の出来事への対応と予防について考えてみました。夏は特に注意したい熱中症や食中毒、年齢を重ねるとともに注意したい転倒など、健康に関係することを中心にご紹介します。

## ■熱中症の対応と予防

熱中症の軽い症状としては、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらないなどがあります。次に頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感といった症状に進み、さらに、けいれん、高体温などとなります。



ワなどであおげば、気化熱で体温を下げる事ができます。もし意識がない場合は、救急車を呼んでください。

予防としては、水分をこまめに摂ること。急に気温が上がった日や湿度の高い日は外出を控えるなどして、特に注意してください。

## ■食中毒の対応と予防

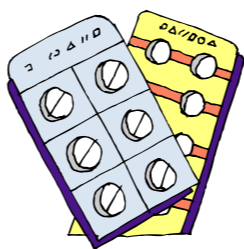
食中毒の主な症状は下痢、腹痛、おう吐などです。食中毒の症状は原因によって異なるうえ、症状が出るまでの時間もさまざまです。しかも



原因により対処方法が異なりますから、勝手に判断せず、医師に診てもらいましょう。

## ■薬の誤飲の対応と予防

薬の飲み忘れや二度飲んでしまう誤飲などにも注意が必要ですが、特に注意したいのが、プラスチックやアルミの包装ごと飲んでしまう誤飲で



と自力で取り出すことは難しく、内視鏡で取り出すこととなります。薬を包装ごと飲んでしまったとき、直ちに医師の診断を受けましょう。

## ■心臓発作・脳卒中の予防

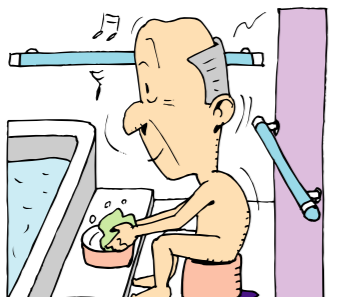
心臓発作や脳卒中で倒れた場合は、直ちに救

## ■転倒の予防

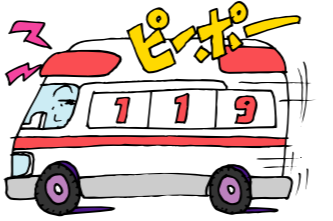
高齢になると転倒して骨折し、それが原因で寝たきりの生活になってしまうことがあります。特に太ももの付け根を骨折すると歩く能力を回復するのに時間がかかり、寝たきりの状態になりやすいといわれています。

転倒は屋外より室内が多いので、自宅の住環境を見直して、転倒しにくい住まいにすることが重要です。例えば、

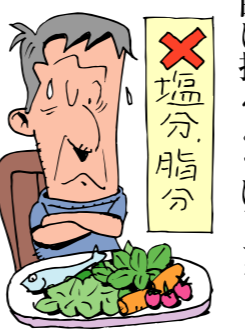
- ・歩くときに障害になるものは置かない
- ・段差に黄色いテープなどを貼る
- ・足元が暗い場所には照明を設置する
- ・階段や風呂に手すりを付ける



といったことを検討してみてください。また、筋力の衰えが転



急車を呼んでください。救急車が来るまでは、ネクタイやベルトをゆるめて楽に呼吸ができるようにし、体を水平に保ってください。



品、緑黄色野菜を積極的に摂るようにしましょう。また、寒暖差で倒れることが多いので、寒い日に急に熱いお風呂に入ることは避け、夜トイレに起きるときは上着を一枚着て行くようにしましょう。

そしてコレステロール値や血圧などの状態がわかる健康診断を、毎年定期的に行うことが大切です。



倒のリスクを高めますから、散歩や軽い運動を心がけて筋力を落とさないようにしましょう。

## ■蜂・犬・猫などの万が一

蜂に刺されたときは冷湿布をして医師の診察を受けましょう。針が残っている場合は、根元から毛抜きで抜くか、横



に払って落とすしてください。針をつまむと、針の中の毒をさらに注入することがあります。

犬に噛まれたり、猫に引っかかれたりしたときは、どんなに小さな傷でも、傷の周囲、唾液がついているところは水でよく洗い流し、消毒

液で消毒をします。その動物が病気に感染していることもあるので、必ず医師の診察を受けてください。

