

新潟市急患診療センターだより

第35号 2025年1月



第35号にあたって

明けましておめでとうございます。昨年は元日に能登半島地震がみられ、新潟市内も大きな被害がありました。今年こそは大きな災害や事故のない穏やかな一年であり、世界に平和が訪れてほしいものです。今回は、病気の知識として「入浴中の事故」と「餅による窒息」を取りあげました。どちらも高齢者が注意すべきものなので、家族や知り合いに高齢者がいましたら十分注意するよう伝えて下さい。Q&Aには、発熱時の検査について記載しました。最終ページには、診療時間、交通アクセス、救急疾患検索サイトのアドレス（QRコード）が掲載されていますのでご利用下さい。



受診時には、引き続きマスクの着用をお願いします！

季節性インフルエンザの本格的流行が始まっています。新型コロナの流行もまだ収束しておらず増加傾向です。急患診療センターは大混雑がみられていますので、ご協力をお願いいたします。

病気の知識

入浴中の事故

“高齢者はヒートショックに注意！”

厳しい寒さが続いています。1日の疲れを癒やしてくれる入浴ですが、冬場は、入浴中に「ヒートショック」を起こし、意識を失い浴槽で溺れて亡くなる事故が増えるので注意が必要です。

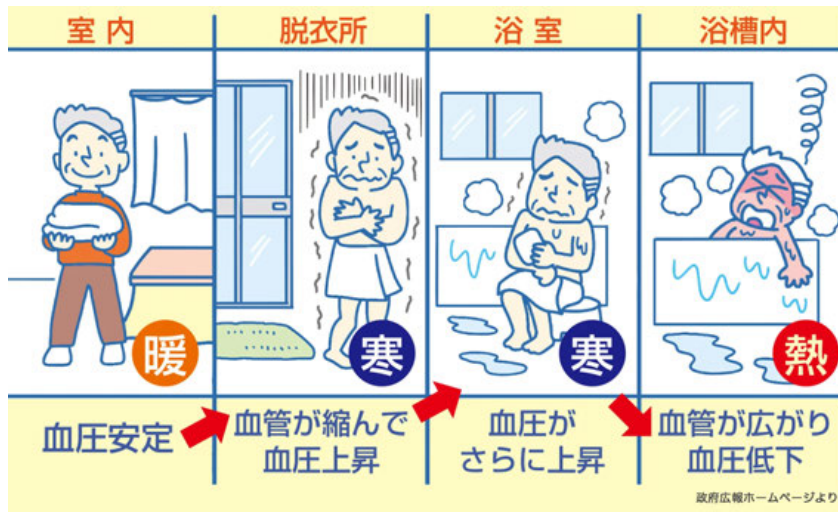
- 厚労省の統計（2021年）によれば、65歳以上の高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数2,150人のおよそ2倍でした。
- 新潟市では2022年、入浴時の体調変化で救急車を要請した数は349件、このうち136人が死亡しており、同年の新潟市の交通事故死16人に比してはるかに多くなっています。また、亡くなった人の7割以上が75歳以上で、多くが11月から3月に発生していました。

【ヒートショックとは】

入浴の際、暖かい部屋から冷えた脱衣所や浴室に移ると血管が縮まり、血圧が一気に急上昇します。その後、浴槽に入り体が温まると、血管が広がり血圧が一気に下がります。

この血圧の急激な変化によって、脳への血液が減り意識がなくなります。浴槽内で意識がなくなると溺れて死亡することがあります。

血圧の急激な変化によって心臓病や脳血管障害を起こすこともあります。このように、急激な温度変化により急激に血圧が乱高下することで、意識障害、心筋梗塞や不整脈などの心臓病、脳出血・脳梗塞などの脳血管障害等を起こすことを言います。

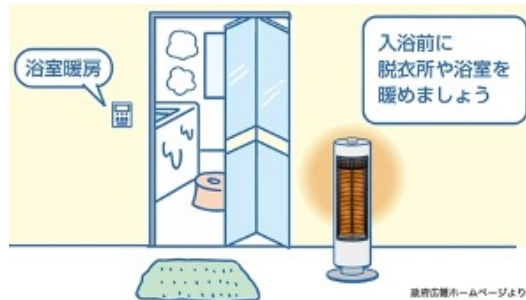


救急車を呼ぶ

【浴槽でぐったりしている人（溺れている人）への対応】

呼吸をしていて、顔が水没していなければあわてない。

1. 浴槽の栓を抜く。大声で助けを呼ぶ。
2. 入浴者を浴槽から出せるようであれば救出する。出せないときは、ふたに上半身を乗せるなどして沈まないようにする。
3. 直ちに救急車を要請する。
4. 浴槽から出せた場合は、両肩をたたきながら声を掛け、反応があるか確認する。反応がない場合は呼吸を確認する。
5. 呼吸がない場合には心臓マッサージを行う（次頁の図）。



予防

【予防と6つの対策】

1. 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
2. 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。熱い湯や長湯は危険。
3. 浴槽から急に立ち上がらない。
入浴中に体にかかっていた水圧が急に立ち上がるとなくなり、血管が一気に拡がり、脳貧血のような状態になり、意識がなくなることがあります。浴槽から出るときは、手すりなどにつかまりゆっくり立ち上がることが大切です。
4. 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けて下さい。
食直後や飲酒後は一時的に血圧が下がるので注意しましょう。また、睡眠薬や安定剤の服薬後の入浴も避けて下さい。
5. お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かけましょう。
6. 家族は入浴中の高齢者の様子に注意し、時々声かけを行って下さい。



もち餅による窒息

“高齢者の死亡事故に特に注意！”

厚生労働省によると、食物の窒息による65歳以上の高齢者の死亡者数は年間3,500人以上、80歳以上の死亡者数は2,500人以上です。65歳以上の餅または餅を含む食べ物による窒息事故の死亡者数は、平成30年で363人、令和元年で298人でした。

餅による窒息死亡事故の多くが1月に発生しており、男性は女性より2.6倍も多くみられています。

【高齢者のリスク】

高齢になると口内や喉の機能に下記の変化がみられ、窒息のリスクが高くなります。

- ・ 歯の機能が低下し、噛む力が弱くなる。
- ・ 唾液の量が少なくなり、食べた物を飲み込みにくくなる。
- ・ 飲み込む力が弱くなる。
- ・ 咳などで押し返す力が弱くなり、喉に食べ物が詰まったときに押し出しにくくなる。



予防

- ・ 餅は、2cm以下に小さく切って食べやすい大きさにしましょう。
- ・ 椅子に座って食べると背筋が伸び、飲み込みやすい姿勢になります。
- ・ 食べる前に飲み物を飲むと、喉を潤して通過しやすくなります。ただし、よく噛まないうちにお茶などで流し込むのは危険です。
- ・ ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ・ テレビを見ながら食べないようにしましょう。理由としては、食事に集中するためと、テレビを見るときに顎が上がり食べ物が気道に入りやすくなるのを防ぐためです。
- ・ 高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。
- ・ 粘りけを少なくし、スプーンで食べられる介護用の餅も販売されています。

救急車を呼ぶ

【餅が喉に詰まったら】

近くに人がいれば救急車を呼ぶ。いなければ、まず次の餅を取り除く処置を行う（図）。

(1) 反応がある場合

- まず、背中を叩いて吐き出させる「背部叩打法」を試す。
相手に「叩きますよ！」と声をかけてから、手のひらの付け根部分を使い、相手の肩甲骨と肩甲骨の間を“ためらわず力強く叩く”。餅を吐き出すまで続けて下さい。
- 「腹部突き上げ法」を試す。
背部叩打法では餅が出ない場合、「腹部突き上げ法」を試します。お腹を強く突き上げさせる処置です。背後から相手の腹部に手を回し、こぶしの親指側の固い部分をへその少し上に当てます。
そして、反対の手でこぶしを包み、素早く“手前上方”に引き上げます。
ただし、この方法は妊娠をしている女性や乳児には行ってはいけません。

背部叩打法

まずはこれを試す

他の人に119番を依頼。1人では異物除去を優先



腹部突き上げ法

禁：妊婦や乳児には禁止



- 患者の後ろから手を回す
- 一方の手で「へそ」の位置を確認する
- 他方の手で握りこぶしを作り、「へそ」の上方で、みぞおちより十分下方に当てる
- 「へそ」を確認した手で握りこぶしを握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる

日本医師会救急蘇生法より

(2) 反応がない場合

傷病者がぐったりして反応がなくなった場合は、心停止に対する「心臓マッサージ」を開始します（右図）。

- 救助者が一人の場合は119番通報を行ってから開始します。心臓マッサージを行っている途中で異物が見えた場合は、それを取り除きます。見えない場合にはやみくもに指を入れて探らないこと。異物を探すために心臓マッサージを中断しないで下さい。

心臓マッサージ

ぐったりして、意識がなくなった場合は、119番通報後、心臓マッサージを行う



- ①胸の真ん中
- ②手を重ね肘を伸ばす
- ③真上から強く押す（胸が約5cm沈むまで）
- ④1分間に100~120回

Q & A (質問に答えて)

Q：発熱がみられ、受診しようとして電話をかけたら自己検査を勧められましたが、理由を教えてください

A：今シーズンのインフルエンザは、この10年で最も猛威をふるっているといわれるほど、大流行しています。急患診療センターには、スムーズに診察できる数をはるかに超える多くの患者さんが受診され、待合スペース不足、長い待ち時間の発生などで大変ご迷惑をおかけしています。

発熱患者さんには、インフルエンザと新型コロナの迅速検査を、症状等に合わせ時間調整で行っていますが、すぐに満杯となっています。発熱直後は、検査で陽性にはならず、半日から1日以上たってからの検査で陽性になることが多くみられます。また、検査を行っても診察までも待ち時間がかなり発生しています。

そのため、発熱患者さん自身が、薬剤師のいる薬局で、抗原検査の自己検査キット（インフルエンザと新型コロナ）を購入し、発熱後半日くらいたってから検査を行い、検査結果（キットの現物）を持参していただくと、検査なしで診察ができ待ち時間が短くなるためお勧めすることがあります。その場合は、薬局に購入可能かどうか電話での確認をお願いします。夜間は、当センターで検査はできませんが、自己検査キットでインフルエンザ陽性と医師が確認できた場合には、タミフルなどの抗インフルエンザ薬が処方できます。もちろん、発熱以外の気になる症状がみられる場合はすぐに相談して下さい。

診療時間



★土曜日の在宅当番医

【産婦人科】

午後2時～午後6時
 (当番医はホームページ「新潟市産婦人科医会」に掲載されます)

当番医は、当センターにもお問い合わせできます。

診療科目	診療日	診療時間
内科 小児科	平日	午後7時～翌日午前7時 (受付時間：午後7時～翌日午前6時30分)
	土曜	午後2時～翌日午前9時 (受付時間：午後2時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～翌日午前7時 (受付時間：午前9時～翌日午前6時30分)
整形外科	平日	午後7時～午後10時 (受付時間：午後7時～午後9時30分)
	土曜	午後3時～翌日午前9時 (受付時間：午後3時～翌日午前9時)
	日曜・祝日	午前9時～午後10時 (受付時間：午前9時～午後9時30分)
産婦人科 眼科 耳鼻咽喉科 脳外科	平日	診察はしていません
	土曜	診察はしていません
	日曜・祝日	午前9時～午後6時 (受付時間：午前9時～午後5時30分)



＜急患診療センターの理念＞

市民と共に
 市民に信頼される
 救急医療の継続提供をめざします

＜理念の説明＞

- ① 市民の理解と協力、支援により円滑な運営が可能になります
- ② 職員は、質の高い急患診療を提供できるよう努力いたします
- ③ 超高齢社会、医師不足のなか、診療体制の維持継続を行うことが必要です

あとがき

能登半島地震から1年、阪神大震災から30年となるのに合わせ、世論調査会が行った、つい最近の結果では、自宅の耐震化割合は48%、水や食料の備蓄をしていない人が26%、災害用トイレの準備がない人は75%、倒れやすい家具や家電の固定も一部が全くしていない人が68%という結果でした。災害はいつどこで起きるか予想できませんし、新潟でも大地震や津波の可能性も指摘されています。自分でできることから備えることが大事です。

新潟市急患診療センター
 ホームページ
<https://www.niigata-er.org>

新潟市医師会
 救急疾患検索サイト
<https://www.niigata-er.org/search/>

小児救急ハンドブック
 (新潟市)
 URLは変更になることがあります。

発行：一般社団法人 新潟市医師会
 〒950-0914
 新潟市中央区紫竹山3丁目3番11号
 TEL 025-246-1199