



(3) 入浴事故

冬場は体が冷え切っていますので、熱めのお湯に入ると、血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳出血を招く恐れがあります。そのため、次の7点を心掛けましょう。

ワンポイントアドバイス



入浴事故予防の注意点

- ① 入浴時の温度差を少なくするため、あらかじめ脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ② 一番風呂を避け、肩までどっぷり浸かるよりも、半身浴がよいでしょう。
- ③ 入浴はぬるめの温度(39~41度)で、10分以内にしましょう。
- ④ 一日の中で体温が上昇し、血圧が安定する午後4時から午後7時ごろまでに、なるべく入浴するようにしましょう。
- ⑤ 飲酒後の入浴はなるべく避けましょう。
- ⑥ 入浴後は水分を補給しましょう。
- ⑦ 入浴するときは、家の人に声を掛けるようにしましょう。



6. 救急医療の仕組み

救急医療機関は、軽症患者(初期救急)、入院治療を必要とする重症等患者(二次救急)、命に関わる重篤患者(三次救急)の三段階に分けられていますので、症状に合わせて、適正な利用をしましょう。また、緊急性があり症状が重い場合は、救急車を利用しましょう。

救急患者



軽症患者



119番通報

二次救急医療機関 (重症等患者への入院治療)

●病院群輪番制病院

- (曜日により、当番制で救急車を受入れる病院)
- ・済生会宇都宮病院
 - ・国立病院機構栃木病院
 - ・宇都宮社会保険病院
 - ・宇都宮記念病院
 - ・国立病院機構宇都宮病院

●その他の救急告示医療機関

11医療機関

市民の皆さんへお願い

軽症の患者が二次救急医療機関の救急外来を多く受診すると、重症等で緊急に治療が必要な患者の対応が十分にできなくなる恐れがありますので、軽症の場合は夜間休日救急診療所への受診にご協力ください。

※二次救急医療機関で重篤と診断された場合は、速やかに三次救急医療機関である「栃木県救命救急センター」へ転送されます。

初期救急医療機関(軽症患者への外来診療)

●夜間休日救急診療所 住所 竹林町968番地 電話 ☎625-2211

	夜間救急	休日救急
診療科目	内科・小児科 歯科	内科・小児科・歯科
診療時間	午後7時30分~翌日午前7時	午後7時30分~午前0時
診療日	毎夜間	日曜日、祝休日 8月14日~16日 12月30日~1月3日



※手術や入院などが必要な重症患者と診断された場合は、速やかに二次救急医療機関へ転送されます。
※携帯電話からQRコードを読み取り、患者さんの診察待ち人数を確認できますので、ご利用ください。



転送

転送

三次救急医療機関 (重篤患者への高度医療)

●栃木県救命救急センター

- ・済生会宇都宮病院内
- ※心筋梗塞や脳卒中、頭部外傷など、重篤救急患者に専門的な治療ができる医療機関です。