

「同僚の体調不良に気づいたら～ERに行くまですべきこと～」

同僚の急な体調不良に遭遇した際、慌てずにER(救急外来)受診や救急搬送へ繋げるための要点を絞ったアクションガイド例です。

1. 状態の確認と安全の確保

まずは声をかけ、静かで横になれる場所(会議室など)へ誘導します。

- **確認事項:**「いつから」「どこが」「どのように」痛む・苦しいのか、持病や常備薬の有無を本人に聞き取ります。

2. 「緊急性の高いサイン」を見逃さない

以下の症状がある場合は、迷わず119番(救急車)を呼んでください。

- 意識が朦朧としている、返事がない
- 突然の激しい頭痛、胸や背中 of 激痛
- 片側の手足の脱力、ろれつが回らない
- 激しい息切れや呼吸困難

※判断に迷う場合は、救急相談窓口「#7119」(または小児なら「#8000」)へ電話し、指示を仰ぎます。

3. ER出発前の準備

自力でERへ向かう、あるいは救急車を待つ間に以下を準備します。

- **持ち物:** マイナ保険証(マイナンバーカード)、お薬手帳(または服用中の薬)、財布、スマホ
- **付き添いの決定:** 途中の急変に備え、絶対に1人で向かわせず、同僚が最低1名同行します。
- **社内・家族への連絡:** 上司へ状況と行先を共有し、必要に応じてご家族へ連絡します。

ポイント: 本人が「大丈夫」と言っても、客観的に見て体調が悪そうな場合は、周囲が主導して休ませて病院受診を勧める雰囲気職場全体で作ることが重要です。

異変を感じたら一人で抱え込まず、周囲と連携して素早く動きましょう。