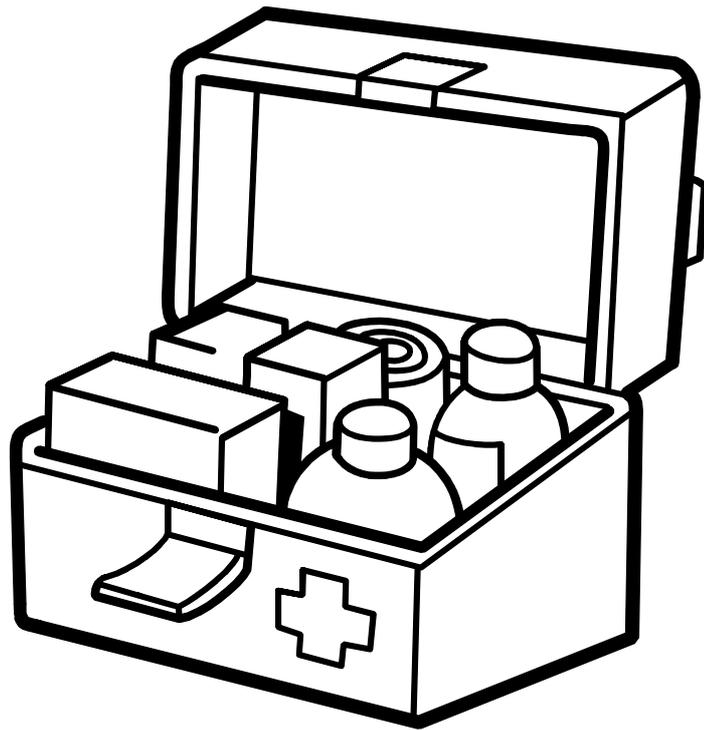


FIRSTAID HANDBOOK

いざというときの

# 応急手当

ハンドブック



富士市 地域保健課  
消防本部  
防災危機管理課  
保健医療課

# 目次

1 救急車を呼ぶ時は	・・・ P 1
2 救急処置の流れ（心肺蘇生とAEDの使用）	・・・ P 2
3 トリアージとは	・・・ P 5
4 応急手当	
(1) 傷の手当	・・・ P 6
(2) 止血法	・・・ P 7
(3) やけどの手当	・・・ P 8
(4) 骨折、ねんざ・脱臼の手当	・・・ P 9
(5) 三角巾を使っでの手当	・・・ P10
(6) 熱中症の手当	・・・ P11
5 搬送方法	・・・ P12
6 大規模災害時の医療救護について	・・・ P14
7 地震災害の避難と自主防災活動について	・・・ P15
8 災害時の安否確認について	・・・ P16
参考	・・・ P17
(1) 市指定避難所一覧	
(2) 非常用持ち出し品・非常用備蓄品 ① ②	
(3) 食物アレルギーのお子さんの災害時の備え	
(4) 避難所等における健康管理 ① ②	
(5) こころのケア ① ②	

# 1 救急車を呼ぶ時は

## ●救急車を呼ぶ時の正しいかけ方（119番通報）

※119番が通じたら ⇒ あわてないで、次の要領ではっきり話しましょう。

(1) 119番消防です。火事ですか？ 救急ですか？

⇒「救急です」と教えてください。

(2) 場所はどこですか？

⇒自宅・会社・工場・学校等なら「住居表示の番地」を答えます。

⇒交通事故等、出先での場合は「付近の大きな目標となる建物名や道路名」を教えてください。住所がわからない場合は、付近の方に住所を聞くか、電話を変わってもらいます。

(3) どなたが、どうされましたか？

状況について説明する。

【いつ】⇒ 「5分前に」「20分くらい前から・・・」

【誰が】⇒ 「65歳の、男性が」（年齢・性別）

【どこで】⇒ 「自宅で」「会社で」

【何をしていた】⇒ 「食事をしていて」「仕事中に」

【どういうふうに】⇒ 「急に胸を押さえて」

【どうなった】⇒ 「倒れた」「反応がない」（意識・呼吸の有無）

【かかりつけの病院】⇒ 「高血圧で〇〇病院にかかっている」

「3年前に心筋梗塞で〇〇病院にかかった」

●急病の場合：会話できるか、現在の病気、既往歴、吐き気、けいれんは？

●運転中の場合：何を運転中に、どのようにして、けがの場所は、出血は？

●転倒した場合：どのようにして、けがの場所は？

●交通事故の場合：何と何の交通事故か、けが人は何人か、車両内に挟まれていないか、けがの場所は、出血は？

●加害・喧嘩の場合：誰と誰がどのような状況だったのか、凶器は、けがの場所は？

●水難事故の場合：発見してからの時間、水から上がっているか、意識・呼吸は？

●自損・自殺の場合：何で（薬物・刃物等）、発見するまでの時間は？

(4) 複数の患者がいる場合には、その人数も伝える。

(5) 患者にした応急手当を説明し、次の指示をうける。

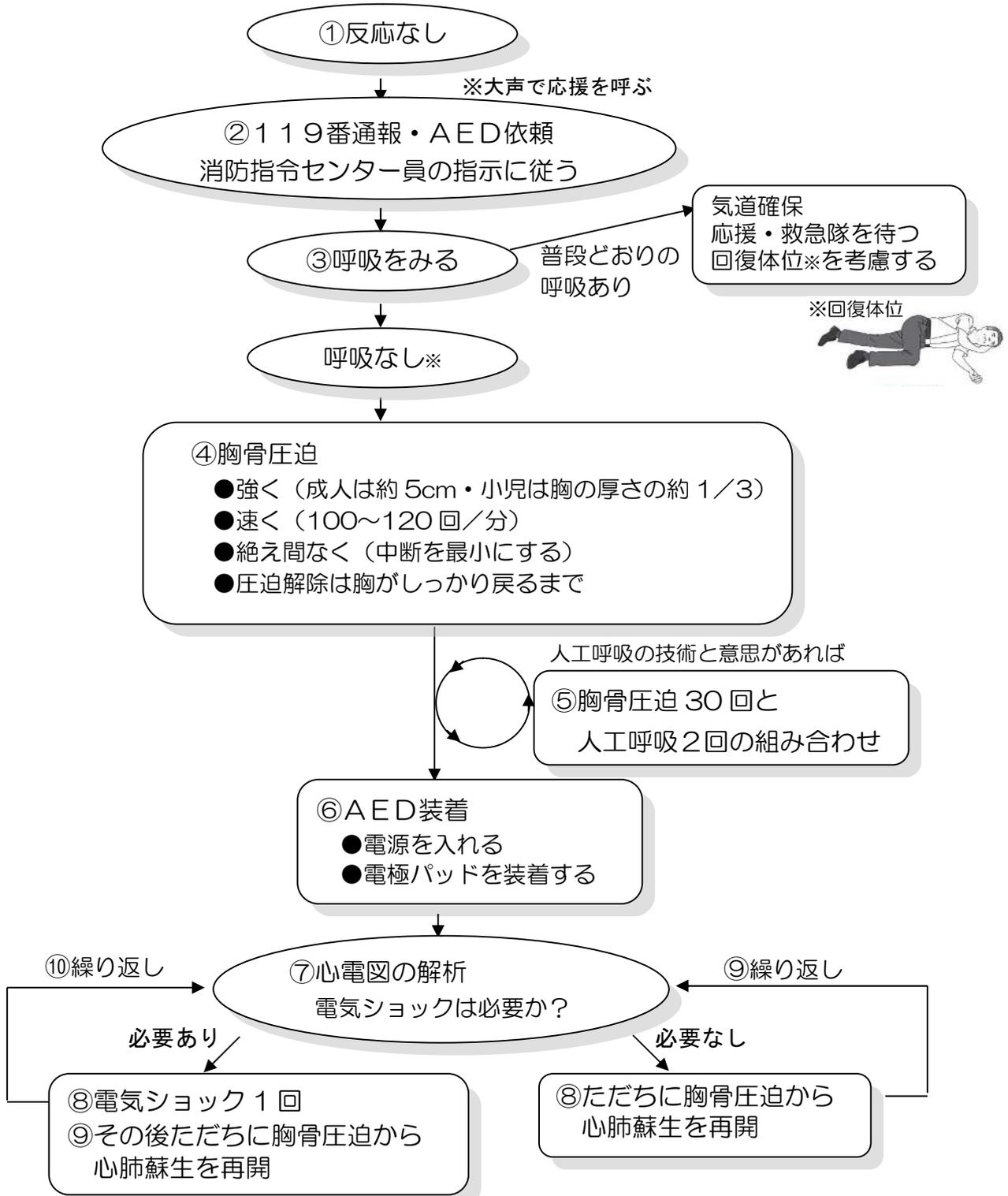
※消防指令センター員から応急手当の方法などを教えてもらうことができるので、指導に従う。

(6) あなたの名前と電話番号を教えてください。

⇒「私の名前は〇〇で、電話番号は〇〇－〇〇〇〇」です。

(7) 家の前や指定した目標物のところへ行き、救急車を現場へ案内する。

## 2 救急処置の流れ（心肺蘇生と AED の使用）



強く、速く、絶え間ない胸骨圧迫を!!

救急隊に引き継ぐまで、または傷病者に普段どおりの呼吸や、目的のある仕草が認められるまで心肺蘇生を続ける

★AED を使った心肺蘇生法は、富士市消防本部が講習会を行っています。（要予約）  
消防本部警防課 55-2856

（参考 『改訂5版 救急蘇生法の指針2020』）



## 呼吸の確認

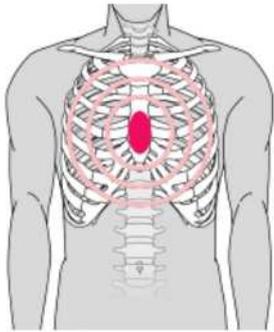
傷病者が「普段どおりの呼吸」をしているかどうかを確認する。  
次のいずれかの場合には「普段どおりの呼吸なし」と判断する。

★胸や腹部の動きがない場合

★約 10 秒間確認しても呼吸の状態がよくわからない場合

「普段どおりの呼吸」か、判断に迷う場合もただちに胸骨圧迫からの心肺蘇生を開始する。

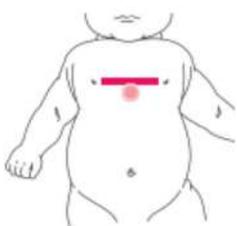
※新型コロナウイルス感染症流行期は、傷病者の顔にあまり近づきすぎないようにする。



## 胸骨圧迫（心臓マッサージ）

傷病者に普段どおりの呼吸がないと判断したら、ただちに胸骨圧迫を開始し、全身に血液を送る。

- 胸の真ん中に一方の手の付け根を置く。その上にもう一方の手を重ねて置く。重ねた手の指を組むとよい。
- 肘をまっすぐに伸ばして手の付け根部分に体重をかけ、真上から垂直に胸が少なくとも約 5cm 沈む強さで圧迫する。
- 1 分間に少なくとも 100～120 回の速いテンポで 30 回連続して絶え間なく圧迫する。
- 圧迫と圧迫の間（圧迫を緩めるとき）は、十分に力を抜き、胸が元の高さに戻るようにする。



### ✿乳児に対する胸骨圧迫

- 両乳頭を結ぶ線の少し足側の位置に指2本を置く。
- 胸の厚さの約3分の1が沈む強さで、圧迫する。
- 1分間に100～120回の速いテンポで30回連続して絶え間なく圧迫する。

※新型コロナウイルス感染症流行期は、胸骨圧迫を開始する前に傷病者の鼻及び口を、マスク、ハンカチ、タオル、衣服等で覆い、救助者もマスクを着用する。

## 人工呼吸

### ●気道確保

- 傷病者の喉の奥を広げて空気を肺に通しやすくする。（気道確保）
- 片手を額に当て、もう一方の手の人差し指と中指2本をあご先に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。

※新型コロナウイルス感染症流行期は、人工呼吸の技術と意思があっても実施しない。

### ✿乳児に対する気道確保

成人と異なり、極端に頭を後ろにのけぞらせるとかえって空気の通り道を塞ぐことになるので気をつけましょう。

※新型コロナウイルス感染症流行期は、技術と意思があれば行ってもよい。

（人工呼吸用の感染防護具があれば使用する。）

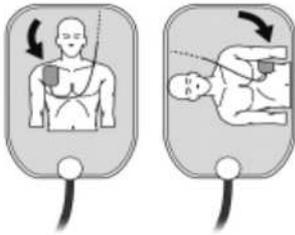
### ●人工呼吸

- 気道確保したまま、額に当てた手の親指と人差し指で傷病者の鼻をつまむ。
- 口を大きく開けて傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息を一秒かけて吹き込む。胸が持ち上がるのを確認し、同じ要領でもう1回吹き込む。

☆何らかの理由で口対口人工呼吸を行うことがためられる場合は、胸骨圧迫のみを続ける。



## AED(電気ショック)



電極パッドの貼り付け  
位置が図示されている



誰も傷病者に触れていないことを確認する

- AED本体のふたを開け、電源ボタンを押す。  
(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もある。)電源が入ると音声メッセージと点滅ランプで実施するべきことを指示してくれるので、落ち着いて従うこと。
- 傷病者の衣服を取り除き、胸部を裸にする。
- 電極パッドの袋を開封し、電極パッドをシールからはがし、粘着面を傷病者の胸にしっかりと貼り付ける。
- 機種によっては電極パッドのケーブルのコネクターをAED本体に差し込むものもある。
- 電極パッドを貼ると、自動的に心電図の解析が始まるので、誰も傷病者に触れないようにする。  
【ショックは不要です】のメッセージが流れたら直ちに胸骨圧迫を再開。  
【ショックが必要です】のメッセージが流れると自動的にエネルギーの充電を始め、充電が完了すると【ショックボタンを押してください】のメッセージとショックボタンが点滅する。
- 誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押す。
- 電気ショックを行ったら直ちに胸骨圧迫を再開する。
- 2分おきにAEDが自動的に心電図の解析を行うので、メッセージに従い、胸骨圧迫とAEDの使用を繰り返し、救急隊を待つ。

### ※こんな場合どうする？

- 傷病者の胸が濡れている場合  
→タオル等で水分を拭き取ってから電極パッドを貼る。
- 電極パッドを貼る際に邪魔な貼り薬やアクセサリ等がある場合  
→貼り薬ははがして皮膚に残った薬剤は拭き取り、アクセサリ等ははずすか、邪魔にならない位置に避けてから電極パッドを貼る。
- 心臓ペースメーカーや除細動器が胸に埋め込まれている場合  
→これらが埋め込まれていると、胸の皮膚が盛り上がり、下に固いものが触れる。その場所を避けて電極パッドを貼る。

### 3 トリアージとは

トリアージとは、地震などの自然災害時や大規模で広範囲に及び災害が発生し、多数の傷病者が同時に発生した場合、「病気やケガの緊急度や重症度」を判定して「治療や搬送の優先順位を決める」ことを言います。

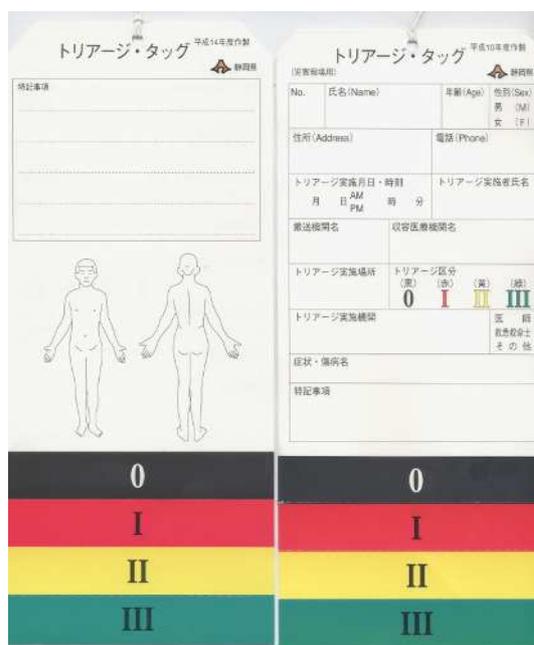
トリアージにはさまざまな方法があり、「最大多数に最善を尽くす」ことを目的に、傷病者の緊急度・重症度によって、その状況下における最善の救命の可能性を考慮して、「緊急度・重症度を判断、治療、搬送」の優先順位を決めます。

#### <トリアージの区分>

傷病者の緊急度や重症度に応じ、優先順位を4段階に分類します。

トリアージを行うのは必ずしも医師である必要はなく、トリアージの意味を正確に理解している経験豊富な救急隊員・救急救命士・看護師長などでも可能です。緊急度の区分が終了すると「トリアージタグ」という識別票に必要事項が記入され傷病者に取り付けられます。（原則として、右手首関節部）

【トリアージタグ】



優先順位	分類	色別 (区分)	身体状況
第1順位	最優先治療群 (重症群)	赤色 (Ⅰ)	生命に関わる重篤な状態で一刻も早い処置をすべきもの。
第2順位	待機的治療群 (中等症群)	黄色 (Ⅱ)	赤ほどではないが早期に処置すべきもの。場合によって赤に変化する可能性があるもの。
第3順位	保留群 (軽症群)	緑色 (Ⅲ)	歩行可能で今すぐの処置や搬送の必要ないもの。
第4順位	死亡群	黒色 (0)	死亡、または生命兆候がなく、直ちに処置を行っても明らかに救命が不可能なもの。

#### <トリアージを受けたときの注意点>

- ・勝手にトリアージタグを変更しない。
- ・周囲に急変した人がいたら、救援者に知らせる。
- ・優先順位に従って治療するので、緑の区分の人は待つことになる。

## 4 応急手当

### (1) 傷の手当

#### <傷の種類と応急手当>

傷の手当では、①出血を止める（止血）②細菌の侵入を防ぐ ③痛みをやわらげる、という3つのことを意識しながら行います。

#### ア 切り傷（ナイフやガラス片で切る）

- ガラスやナイフでできた傷を、きれいな水（水道水でよい）でよく洗い流します。
- 出血が多いときは、傷口を圧迫して止血します。
- 清潔なガーゼや、湿潤環境を保てる被覆材等で覆います。

#### イ すり傷（転んですりむく、等）

- 傷の表面の泥や砂を、きれいな水でよく洗い流します。
- 湿潤環境を保てる被覆材等を貼って、傷口を密閉します。



#### ウ 刺し傷（クギ、トゲ等で刺す）

- 小さいトゲが浅く刺さった時は、トゲ抜きやピンセットで刺さった物を取ります。（トゲ抜きやピンセット等は、あらかじめ先端を熱湯や火で消毒しましょう。）
- 刺さった物が取れたら消毒し、清潔なガーゼや救急絆創膏で覆います。
- 古いさびたクギや木片が刺さった場合、その傷から破傷風にかかることもあります。その際は、傷口から血液をしぼり出し、しっかり消毒しましょう。特に汚いクギ・古いクギの場合は、医師にかかりましょう。
- 刃物や金属片・ガラスが深く刺さった時は、血管に刺さっている恐れもあります。抜かずにそのまま固定し、清潔な布やガーゼをあてて医師にかかりましょう。

### 覚えておいて！「クラッシュ症候群」

「クラッシュ症候群」は、がれき等重い物に体が長時間挟まれた後、圧迫から開放された時に起こります。筋肉が圧迫されると、筋肉の細胞が障害・壊死を起こし毒性物質（ミオグロビンやカリウム）が蓄積します。その後、圧迫から開放されると毒性物質が急激に全身へ広がり、突然死の危険もあるため、大量の輸液や人工透析などの早急な治療が必要です。

クラッシュ症候群の危険性を見極めるために【挟まれて2時間過ぎたかどうか】の確認が重要です。2時間以上挟まれていた場合は、早急に救護所に搬送してください。

## エ 湿潤療法（ラップ法）

消毒液やガーゼは使用せず、水とラップによる手当てです。

- ①出血していれば、まず止血する。
- ②きれいな水で傷の汚れを洗い流す。
- ③水をふき取る。
- ④ラップを貼る。（ワセリンがあればラップに塗って貼ると痛みの軽減になる）
- ⑤ラップを絆創膏等でとめる。（傷の浸出液を排出できるように一部開けておく）
- ⑥包帯があれば巻く。
- ⑦毎日ラップを貼りかえる。（貼りかえる際、きれいな水で傷の周囲を洗う）

注）医療機関にかかったほうがよい傷

- ・肉が裂けていたり、骨が見えていたりするような深い傷
- ・砂やガラスなどが残っている傷（洗い流すだけではとれない場合）
- ・動物にかまれた傷

## （２）止血法

### ＜手当ての方法＞

止血法は、出血している部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本となります。

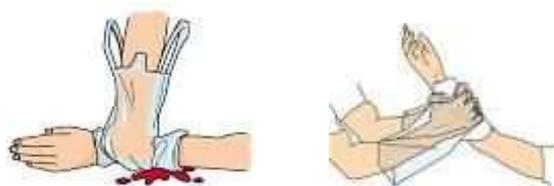
#### 直接圧迫止血法

- ・出血部位を確認する。
- ・清潔なガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口に当て、その上から出血部位を指先や手のひらで圧迫して止血する。
- ・傷口を心臓より高く上げる。  
（頭・額の出血は枕などで頭部を高くする）

### ＜応急手当時の感染対策について＞

- ・手当てを行う時に、傷病者の血液や分泌物に触れることで、感染症をひきおこすことがあります。
- ・感染を防ぐために、傷病者に出血があったり救助者に傷がある場合は血液や分泌物に触れないようにする事（標準予防策）が大切です。

- 例）
- ・ゴム手袋、ビニール袋を使用する
  - ・人工呼吸用マスクの使用



### (3) やけどの手当

#### <やけどの症状とその深さ>

- やけどをしたらできるだけ早く、水道水などで痛みがなくなるまで冷やします。  
冷やすことで、傷が深くなることを防ぎ、痛みを和らげ、腫れを抑える効果があります。
- 面積は小さくても、Ⅲ度の部分があったら重症と考えましょう。
- 重症の場合は、すぐに医療機関に運んで下さい。

分類	外見	症状
第Ⅰ度熱傷	・皮膚が赤くなり、少し腫れる。	・痛みとひりひりする感じ。
第Ⅱ度熱傷	・皮膚は腫れぼったく赤くなり、水ぶくれになるところもある。	・強い痛みと焼けるような感じ。
第Ⅲ度熱傷	・皮膚が乾き白く変色して硬くなったり、黒くこげたりする。 ※顔面・手足は比較的軽くても重症として取り扱う	・痛みや皮膚の感覚が分からなくなる。

#### ア I度やⅡ度のやけど

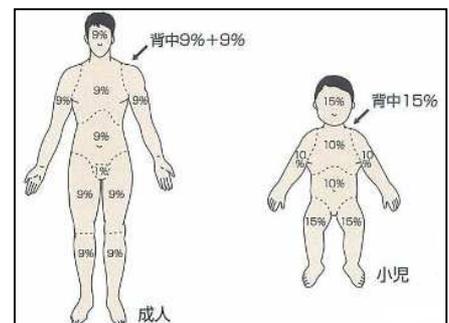
- ・水ぶくれができているときは、強い水圧を直接かけないようにします。
- ・十分冷やしたら（痛みがとれたら）清潔なガーゼを当て、三角巾や包帯などで患部を覆います。水ぶくれはやけどの傷口を保護する役割があります。破くと感染を起こしやすいので、破らないようにしましょう。
- ・Ⅰ度で広い範囲のやけどの場合は、患部を清潔なタオルやシーツを覆って水をかける、あるいは水に浸した清潔なタオルやシーツなどで患部を冷やします。  
※冷やすときは、身体が冷えすぎないように注意します。（毛布などであたためる）

#### イ 広いⅡ度のやけどやⅢ度のやけど

- ・広い範囲のやけどの場合はきれいなシーツ等で身体を包み、感染防止に努めます。
- ・Ⅲ度の狭い範囲のやけどの場合は、清潔なガーゼやタオル、三角巾等で覆います。
- ・必ず医師の診察を受けましょう。

#### ウ やけどの範囲

- ・体の表面積の20～30%以上にわたる広い範囲のやけどを受けると重症で、治療を急がなければなりません。
- ・広い範囲のやけどは、子どもにとって特に影響が大きく、顔・手などの部位によっては特殊な治療が必要になります。



#### エ 衣類の上からやけどしたとき

- ・衣類を着ている場合は、無理して脱がさず、衣類ごと冷やします。

#### ★ポイント

「チンク油、軟こう、アロエ、しょうゆ、みそ」などをつけるのは厳禁！！  
→傷の表面を不潔にして、感染しやすくなります。むやみに薬品を塗らないでください。

## (4) 骨折、ねんざ・脱臼の手当

### ＜骨折の種類と症状＞

ア 閉鎖性骨折（単純骨折、皮膚に傷がついていない骨折）

- 強い痛みがあり、動かせなくなる。
- はれたり、皮膚の色が変わる。
- 折れた部分の形が変わる。

イ 開放性骨折（皮膚や筋肉に傷がついている骨折）

- 症状は閉鎖性骨折と同じ。
- 傷や出血があり、傷口から骨が突き出ることもある。
- 骨が空気に触れることで感染症にかかりやすい状態となる。
- 三角巾等で保護し、汚れないようにする。

### ＜骨折の手当＞

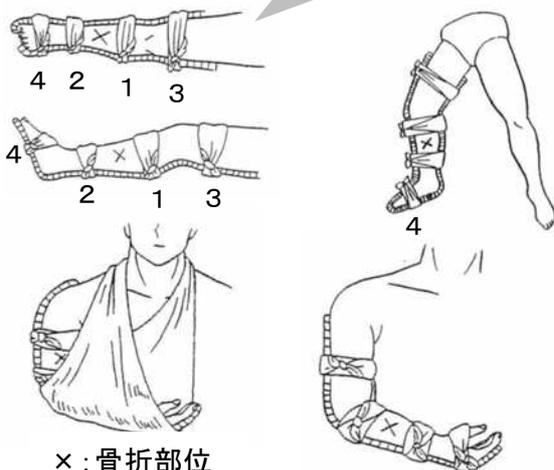
- ①骨折部や、付近の関節を動かさないようにする。
- ②骨折部を副子で固定する。
  - 副子は骨折部の上下の関節を含むことができる十分な長さ、強さ、幅を持つものを使う。
- ③開放性骨折の場合、出血が多量のときは止血し、消毒したガーゼで覆う。
  - 骨が出ている場合は、そのままの状態副子で固定する。
  - 副子を八つ折の三角巾等で固定する。
  - 傷口を洗ったり、骨をもとに戻そうとしない。
- ④体位は一般に仰向けに寝かせるが、腕の場合は座らせる。  
出血や腫れのために血行障害を起こすことがあるので、症状を観察する。

### ＜ねんざ・脱臼の手当＞

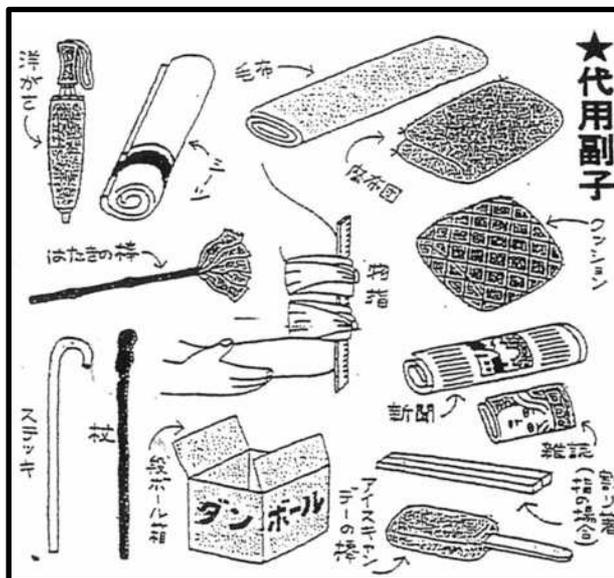
- ①患部を動かさず、安静にする。（揉んだり、脱臼を自分でもどそうとしない）
  - ②炎症を抑えるため、冷水や氷のう、水でぬらしたタオルなどで冷やす。
  - ③テーピングや包帯などで患部を軽く圧迫する。
  - ④患部を心臓よりも高い位置に保つ。
- 以上の処置をして、医療機関へ行きましょう。

### ＜固定方法＞

番号は結ぶ順番を示しています。



×：骨折部位

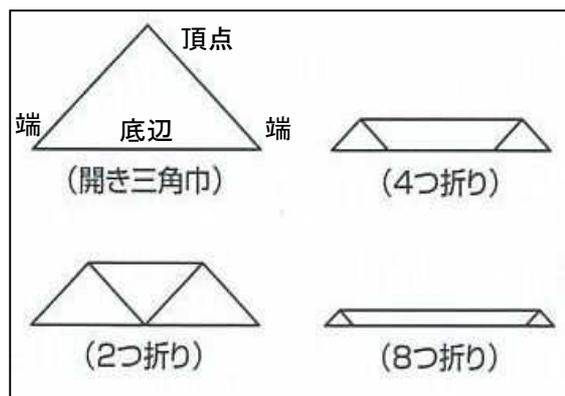


## (5) 三角巾を使っての手当

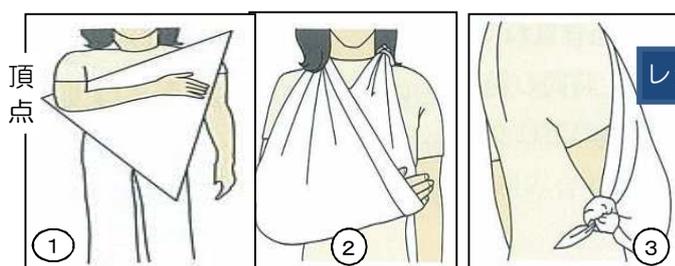
(出典：日本赤十字社編「赤十字救急法講習教本」)

### ア たたみ三角巾の作り方

- ①頂点を、底辺の方に折り曲げます。
- ②それを、さらにくり返します。
  - ・折るときは、三角巾が不潔にならないように注意します。
  - ・必要なときは適当な幅に切り裂いて使うこともできます。



### イ 腕を吊る



レジ袋で代用



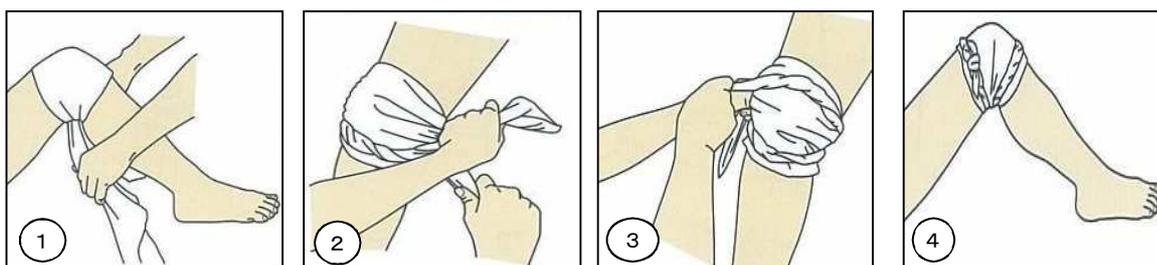
黒線部分に切り込みを入れる。



袋の持ち手を重ねて首にかけ、切り込みに負傷した腕を通す。

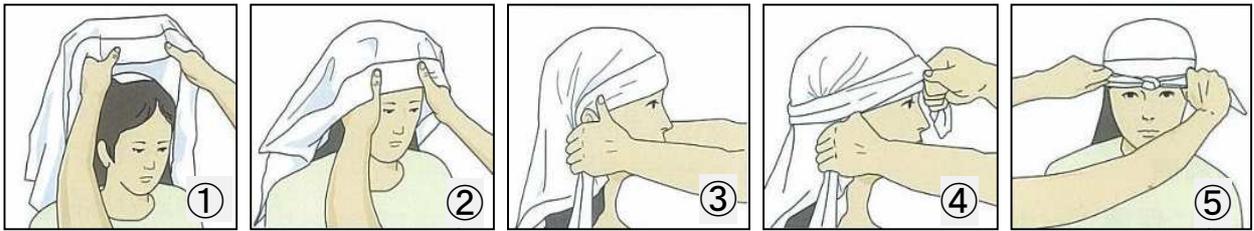
- ① 吊ろうとする腕の肘側に頂点を置き、健側の肩に底辺の一端をかけます。
- ② もう一方の端を、患側の肩に向かって折り上げ、他方の端と結びます。
- ③ 頂点を止め結びにするか、または、折り曲げて安全ピンで留めます。

### ウ 膝を包む (ひじの場合も同様に巻きます)

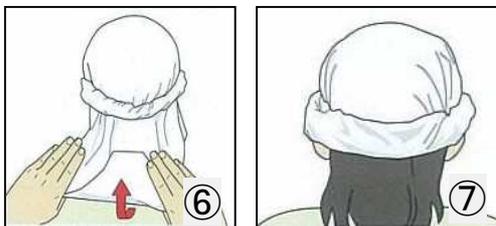


- ① 膝を十分覆うくらいの「たたみ三角巾」を作り、患部に当てた保護ガーゼの上を覆います。端を膝の後ろに回して交差します。
- ② 一方の端で、当てた三角巾の膝の下方を回して押さえます。
- ③ 他方の端で、当てた三角巾の膝の上方を回して押さえます。
- ④ 膝の上方外側で結びます。

## エ 頭を包む



- ① 患部に保護ガーゼを当てます。三角巾の底辺を3cmくらい折り、折った方を外側にして、頂点が頭の後ろにくるように患部にかぶせます。
- ② 外側に折った底辺を額に当てます。
- ③ 底辺を押さえながら指を耳のあたりまでずらし、後頭部にかかっている三角巾を耳のあたりでまとめます。
- ④ 端を片方ずつ後頭部に回して前までもってきます。
- ⑤ 前まで回した両端を額の中央で結びます。



- ⑥ 後ろにたれていている三角巾の頂点を2回程度折りたたみます。
- ⑦ 折りたたんだ三角巾を後頭部に巻いた三角巾の中央に差し込みます。

## (6) 熱中症の手当

●熱中症とは、炎天下でスポーツや激しい労働などをした際や、室内でも高温多湿な環境に長時間いた際に、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

重症度	症状	対処	医療機関へ受診
I度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所へ移動、安静、水分・塩分補給	症状が改善すれば受診の必要なし 口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診 + ためらうことなく救急車(119)を要請
II度	頭痛、吐き気、体がだるい、体に力が入らない、集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動、体を冷やす、安静、十分な水分と塩分の補給、必ず誰かが付き添う	
III度	意識障害(呼びかけに対して反応がおかしい・会話がおかしいなど)、けいれん、運動障害(普段どおりに歩けないなど)、高い体温	涼しい場所へ移動、安静、体が熱ければ保冷剤などで冷やす	

(禁) 熱い飲み物やアルコール、解熱剤(低体温や腎機能障害をおこす可能性あり)は禁物です。

### <熱中症の予防>

暑さを避け、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。

★高齢者や子どもは特に注意が必要です

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- 子どもは体温の調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。

## 5 搬送方法

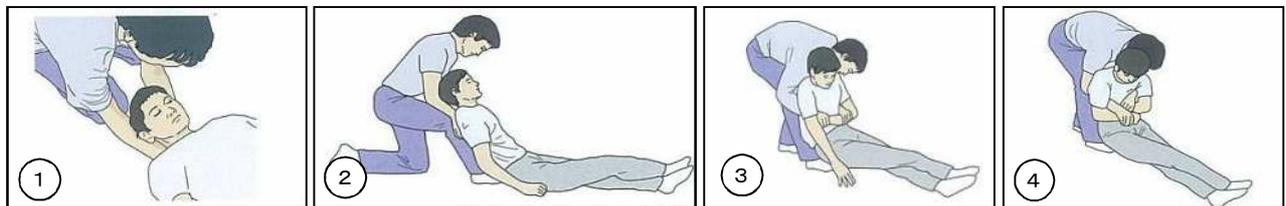
(出典：日本赤十字社 編「赤十字救急法講習教本」)

### (1) 1名で搬送する方法

#### <背部から後方に移動する方法>

★意識のない傷病者など、とりあえず危険な場所から安全な場所へと移すときに役立ちます。

- ①傷病者の足を重ねます。
- ②傷病者の頭側から、手の平を上にして傷病者の肩の下に入れます。(図①)
- ③手で傷病者の肩を持ち上げながら、片方の下腿を傷病者の背部に差し入れ、傷病者の上体を起こします。(図②)
- ④傷病者の両わきの下から手を入れて、傷病者の前腕をつかみます。(図③)
- ⑤傷病者の臀部を床から上げるようにして、引っ張ります。(図④)



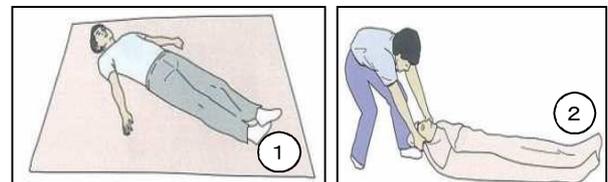
#### <背負って運ぶ方法>

- 傷病者のわきの下を両肩にのせ、傷病者の両膝を引き寄せて抱え込み、傷病者の手首をつかみます。(右図)



#### <毛布やシートを使って運ぶ方法>

- 毛布やシートがあれば、それを傷病者の下に敷き、傷病者を包んで運ぶこともできます。(図①②)
  - ※縦に寝かせるとおさまりきらない場合は、斜め(対角線上)に寝かせます。
  - ※毛布からずり落ちないように足側を包みます。



#### <日本赤十字社の講習会のご案内>

日本赤十字社では、心肺蘇生法やAEDの使用方法などを5時間で学ぶ「救急法基礎講習」等を実施しています。

申し込み方法など詳細は、日本赤十字社静岡県支部にお問い合わせください。

静岡県支部事業推進課講習普及係 電話番号 (054) 252-8131

静岡県支部ホームページ <http://www.jrc.or.jp/chapter/shizuoka/study/course/>

## (2) 応用担架

＜毛布を利用した担架＞ 搬送には、6～8人必要です。

①毛布を縦に重ねて折り、傷病者の横に置きます。反対側から傷病者の体を少し引き起こし、体の下に毛布を入れます。(図①)

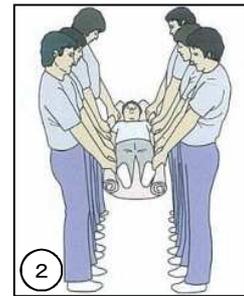
※傷病者の頭部に動揺を与えないように1人が頭部を確保します。

②傷病者を反対側から少し起こして、毛布を引き出します。

③傷病者の両側の毛布の端をしっかり巻き、上からつつんで持ち上げます。(図②)

④指揮者の「立つ用意ー立て」の合図によって立ち上がります。

「前へー進め」の合図によって傷病者の足の方向へ進みます。



＜竹竿（または棒）と毛布を利用した担架＞

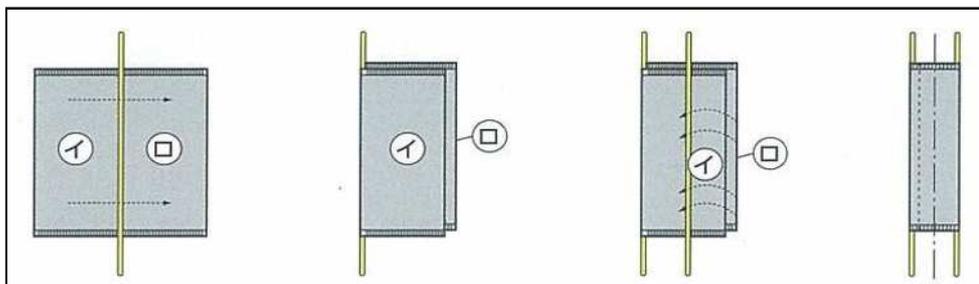
①毛布の中央に竹竿を置きます。

②毛布をイを口の方に重ねます。

③傷病者の肩幅に合わせて、2本目の竹竿を置きます。

④毛布イを折り返し、ついで口を折り返します。折り返したときには、毛布の端が中央を越え、互いが重なり合うように注意します。

※傷病者の体が大きいときや毛布が小さいときには、担架の幅が狭くともやむを得ません。

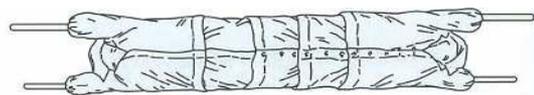


＜竹竿と上着を用いた応急担架＞

●棒2本と、上着を5着以上用意します。

①両側から竹竿に通します。

②上着のボタン等をかけます。



●担架で搬送するときには、傷病者の足の方向に進み、傷病者に動揺を与えないように静かに歩きます。

●階段を昇るときには頭を先にし、降りるときには足を先にします。いずれの場合も、担架の水平を保つように、注意を払いながら昇り降りします。

# 6 大規模災害時の医療救護について

## 医療救護所の開設

大規模な災害が発生すると、多数の負傷者が出るおそれがあります。

また、地域の医療機関も被害を受け、機能しなくなる可能性があります。

市はそのような混乱の中、一人でも多くの命を救うため、富士市医師会・歯科医師会・薬剤師会及び医療救護所登録看護師等の皆さんにご協力いただきながら、トリアージや応急手当を中心とした医療救護活動を行う医療救護所を開設します。

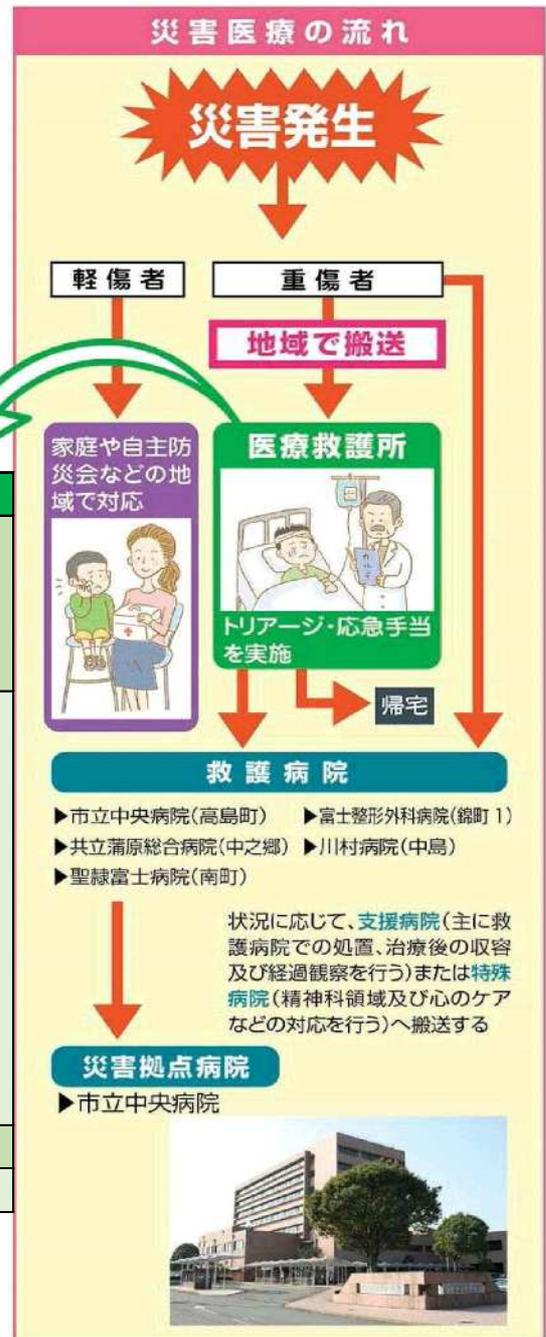
開設予定場所は、下記の16か所です。災害の規模により、16か所全てが開設されるとは限りませんが、開設されていれば、どの医療救護所でも受診できます。

24時間体制で運営し、開設期間は発災からおおむね4日間程度です。

開設予定場所	医療実施場所
①吉原第一中学校	校舎の一部
②吉原第二中学校	
③岳陽中学校	
④吉原北中学校	
⑤元吉原中学校	2階建て体育館の1階部分
⑥須津中学校	
⑦富士市立高校	
⑧吉原第三中学校	
⑨大淵中学校	
⑩富士中学校	
⑪富士南中学校	
⑫田子浦中学校	
⑬岩松中学校	
⑭鷹岡中学校	
⑮富士川まちづくりセンター	分館の一部
⑯富士川小中一貫校松野学園	2階建て体育館の1階部分

開設状況は、ラジオエフ等でお知らせします。

※トリアージとは  
多数の負傷者を緊急度や重傷度に応じて分類し、治療や搬送の優先順位をつけること。「トリアージ・タグ」という識別票で色分けします。



## 負傷者の搬送について

大災害時、救急車は重傷者を医療救護所から救護病院へ搬送する役割を担うことから、災害現場には出動できないことが想定されます。そのため、負傷者の医療救護所への搬送は、自主防災会など地域の皆さんでお願いします。



## 軽症者の応急手当について

医療救護所では、トリアージを実施し、緊急的な処置が必要な方から順に手当てにあたります。しかし、多数の負傷者が殺到すると、本当に手当てが必要な重傷者への対応が遅れてしまうことが考えられます。

そのため、軽症者の応急手当は、自主防災会など地域の皆さんでお願いします。



# 7 地震災害の避難と自主防災活動について

富士市では、市指定避難所として、51か所の学校等を町内ごとに指定しています。（富士市防災マップ参照）しかし、大規模な地震が発生した時、全市民が指定避難所に行くわけではありません。

- ①避難すべき人（避難対象者）は、危険予想区域内（津波・がけ崩れなど）の方です。危険区域以外への退避が最優先になりますので、市指定避難所にこだわる必要は全くありません。その際は、できる限り非常持ち出し品などを持ち、原則徒歩で避難します。
- ②町内会（区）の集合場所で安否確認を行い、無事が確認できた人は自主防災活動に当たります。
- ③自宅を失った人等は、町内会（区）ごとまとまって市指定避難所に行き被災後の生活を送りますが、自宅に居住できる人は自宅に戻って生活します。



## 人命救助を最優先に自主防災活動を行ないましょう！

大規模地震が発生した場合、市内全域に多数の家屋倒壊や火災が発生すると想定されています。そのような状況では、市の救急車や消防車だけではすべての災害現場に対応できません。

そのため、地震発生直後の人命救助や初期消火は、自主防災会で対応に当たる必要があります。

また、地震発生時に自らが救助される側でなく救助する側に回ることができるよう、家屋の耐震化や家具の固定など、各家庭での地震対策を行ないましょう。



## 8 災害時の安否確認について

- 災害が発生した場合には、家族、親戚、友人等に連絡が取れなくなることが予想されます。このような場合の連絡手段として、NTTの災害用伝言ダイヤルサービス「171」、また、各携帯電話会社の災害用伝言板サービスがあります。大規模災害に備え、家族や地域で災害時の連絡方法や集合場所について確認しておきましょう。

### 災害用伝言ダイヤル「171」

災害伝言ダイヤルは、電話を利用して被災地の方の安否情報を確認する「声の伝言版」です。

\*携帯電話やPHS等は、ご利用の通信事業者へ確認をお願いします。

\*災害用伝言ダイヤルの開始はテレビ・ラジオなどで通知されます。

\*体験利用日

- ・毎月1日及び15日、正月三が日、(防災週間(8月30日9時~9月5日17時)、防災とボランティア週間(1月15日9時~1月21日17時))
- ・体験利用の場合であっても、通信料は発生します。

<p style="text-align: center;"><b>伝言の録音方法</b></p> <p style="text-align: center;"><b>171</b>をダイヤル</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;"><b>1</b> (暗証番号を利用する場合は<b>3</b>)</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;">(XXXXXX-XXXXXX)</p> <p style="text-align: center;">被災地内の方も、被災地以外の方も被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;"><b>録音 (30秒以内でお話ください)</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>伝言の再生方法</b></p> <p style="text-align: center;"><b>171</b>をダイヤル</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;"><b>2</b> (暗証番号を利用する場合は<b>4</b>)</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;">(XXXXXX-XXXXXX)</p> <p style="text-align: center;">ガイダンスが流れます</p> <p style="text-align: center;"><b>伝言再生</b></p>
--	---

録音された伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。

NTT西日本 災害用伝言ダイヤル  
<http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

### 災害用伝言板

災害発生時(震度6弱以上の地震など)には、各携帯電話事業者が運用する「災害用伝言板」を使って安否情報を登録・確認することができます。それぞれの携帯電話の「トップメニュー」から「災害用伝言板」を選択してください。

\*被災地の方のメッセージを検索する際は、全ての携帯電話会社で「全社一括検索」に対応しているため、相手方の携帯電話会社を気にする必要がありません。

災害用伝言板の使い方は各社のウェブサイトでご確認ください。

NTTドコモ	<a href="http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/">http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/</a>
KDDI (au)	<a href="http://www.au.kddi.com/notice/dengon/">http://www.au.kddi.com/notice/dengon/</a>
ソフトバンク	<a href="http://mb.softbank.jp/mb/information/dengon/index.html">http://mb.softbank.jp/mb/information/dengon/index.html</a>
ワイモバイル	<a href="http://www.ymobile.jp/service/dengon/">http://www.ymobile.jp/service/dengon/</a>

**災害用伝言板体験デー**

毎月1日と15日・正月三が日  
「防災週間」(8/30~9/5)  
「防災とボランティア週間」(1/15~1/21)

## 【市指定避難所一覧】

1	吉原小学校	東本通1～3、西本通り、伝馬町、西仲町、新追町、津田、荒田島1・2、八代町、新通り、緑町、南町、依田原1～4、宮町、吉原本町1～4、大和町、幸町、昭和通り、住吉町、日吉町1～3、エンゼル町、中央町壱番館
2	伝法小学校	中桁、上田端、田端町、吉原上中町、中村町、伝法町1～3、千代田町
3	吉原第一中学校	錦町1、永田町、青島、新青島町、高島、日乃出町、弥生町、宮川町、宮の上、三日市、長者町、瓜島、永田町壱番館、サーパス永田町、富士日乃出町
4	今泉小学校	春日町、田宿、富士見町、仲町、和田町1・2、新橋、依田橋、北仲町、南仲町、新富士見町
5	吉原第二中学校	御殿、吹上、寺市場、市場、一の宮町1～3、立小路、栄町、水の上、泉町、鍛冶町1～3、駿河台2・4
6	吉原高等学校	東国久保、西国久保、駿河台1・3、上和田町、吉原緑ヶ丘、源太坂
7	富士東高等学校	西木の宮町、木の宮町、東木の宮、三ツ沢町1～3、富士見台8
8	神戸小学校	神戸1・2、今宮
9	広見小学校	広見町1～9、石坂町1～4、久保町、若松町2
10	青葉台小学校	一色、荻の原、茶の木平、青葉台南、高山、若松町1・3
11	富士見台小学校	富士見台1・2北・2南・6・7
12	吉原北中学校	富士見台3・4東・4西・5、間門町
13	元吉原小学校	今井東町、今井毘沙門町、大野町、検町、西田中町、田中町、柏原1～3
14	元吉原中学校	鈴川本町、鈴川町3～5、鈴川浜町東通り、鈴川浜町中通り、鈴川浜町西通り、今井本町
15	須津小学校	中里2・4、中里八幡町、神谷町1、川尻町1・2、中里曙町、中里寿町
16	須津中学校	中里1・3、江尾町1・2、中里新富町、神谷町2・3、増川町1～3、神谷緑町
17	東小学校	浮島町1～3
18	吉永第一小学校	東比奈町3、中比奈町2
19	吉原東中学校	富士岡町1・3、富士岡本花守町、富士岡洪脇町、富士岡花守町
20	高等学校	富士岡入町、富士岡町2、東比奈町1・2
21	吉永第二小学校	鶉無ヶ淵町1・2、桑崎町、石井町、陽光台東、陽光台南、陽光台西
22	勢子辻林業施設展示場	勢子辻
23	原田小学校	宇東川町1～3、宇東川本町、西滝川町、原田町1～4、原田本町、吉原中島町1・2
24	吉原第三中学校	中比奈町1・3、西比奈町1～3、東滝川町、南滝川町、北滝川町
25	大淵第一小学校	穴原町1・2、中野町1、境町、大峯町、片倉町、落合町、三ツ倉町
26	大淵第二小学校	吉原富士本中町、吉原富士本西町
27	大淵中学校	大久保町、大淵町1～3、八王子町1・2、八王子本町、中野町2、大富町、次郎長町、城山町、希望ヶ丘
28	富士第一小学校	本市場1～4、国久、銀座町、平垣町3、富士本町、十兵衛北、千寿町、藤間、蓼原1～5
29	富士見中学校・高等学校	平垣町、平垣町2、富士町、水戸島上、柚木、橋下
30	富士中学校	富士中島上、平垣北町、平垣八幡町、浦町(東)、松岡東
31	富士高等学校	本市場新田、松本、富士中島下、中島新道町
32	富士中央小学校	青葉町、塔の木、塔の木2、川原宿、浅間町、くすの木町
33	富士第二小学校	上横割、十兵衛南町、下横割南、下横割北、水戸島中、水戸島下、水戸島南町、水戸島南上、四丁河原南
34	富士南中学校	森島、宮下、西宮島、上五貫島、下五貫島
35	富士南小学校	千鳥町、富士見ヶ丘、三四軒屋、浜添、靖国町、自由ヶ丘
36	田子浦小学校	小須、田子、江川、前田、前田新田、鮫島、中丸丘
37	田子浦中学校	柳島、柳島日東、川成島、助六、新浜、中丸浜、下川成、東宮島、宮島新田
38	岩松小学校	林町、浦町(西)、水神、新町、四丁河原上、四丁河原下
39	岩松北小学校	東田、旭町、滝戸、四ツ家
40	岩松中学校	上町、富士上中、瀬戸河原、富士緑ヶ丘、富士下中
41	岩本保育園	湯沢平1・2
42	鷹岡小学校	鷹岡本町1～3、入山瀬東、入山瀬西、入山瀬久保、入山瀬天王町、久沢南
43	鷹岡中学校	厚原西、久沢東、久沢西、久沢北
44	天間小学校	天間南、天間川坂、天間田代、天間東
45	天間幼稚園	天間北1・2
46	丘小学校	厚原中、厚原北1・2、厚原東2・3、厚原南、末広町
47	岳陽中学校	傘木、傘木北、片宿、厚原東1、桜ヶ丘町、百合ヶ丘、三ツ倉南町、美原町
48	富士川体育館	木島、小山、室野
49	富士川第一小学校	相生町、岩淵上町、吉津、中之郷堺町、中之郷川坂、中之郷新町、新町本町、四十九町、中之郷宮町、小池、大楽窪、かぎあな
50	富士川第一中学校	舟山町、坂下、岩淵旭町、中之郷本通1・3・4、中之郷幸町、東町1・2、中之郷日の出町
51	富士川第二小中一貫校松野学園	南松野1・2、松野富士見町、松野八幡町、中野台、富士松野、清水町、大北町、俣下町

## 【非常用持ち出し品・非常用備蓄品】

南海トラフ地震などの大規模災害に備えるため、避難するときに持ち出す「非常用持ち出し品（必要最低限のもの）」と災害から復旧するまでの数日間を支える「非常用備蓄品」を用意しておきましょう。電気・ガス・水道といったライフラインが止まることもあるため、7日分は調理せず食べられるアルファ米やカンパン、缶詰などを備蓄することをお勧めします。

準備できたものに  を入れましょう。

### 非常用持ち出し品

災害時にすばやく避難できるように非常用持ち出し品（必要最低限のもの）の準備をしましょう。日ごろから点検を行い、いざという時に持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきましょう。

<p>◎懐中電灯など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池</li> <li><input type="checkbox"/>ライター・マッチ</li> </ul>	<p>◎非常食・水</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> <li><input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー</li> <li><input type="checkbox"/> アルファ米</li> <li><input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品</li> </ul>	<p>◎医療品など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 救急セット</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> </ul>
<p>◎衣類</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 衣類</li> <li><input type="checkbox"/> ハンカチ・タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手・手袋</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具</li> </ul>	<p>◎貴重品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金（小銭も）</li> <li><input type="checkbox"/> 預貯金通帳</li> <li><input type="checkbox"/> 印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 免許証</li> </ul>	<p>◎その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 筆記用具</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 防災頭巾・ヘルメット</li> <li><input type="checkbox"/> 予備のめがね</li> <li><input type="checkbox"/> 歯みがきセット</li> </ul>

◆ポイント

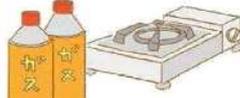
- ◇ 家族全員の目につきやすい場所に置き、すぐに持ち出せるようにしましょう。
- ◇ 家族構成等を考えて、必要な分だけ用意しましょう。欲張りすぎると、避難が大変になります。
- ◇ ラジオは、正しい情報を得るために必要です。予備の電池は多めに用意しておきましょう。



### 非常用備蓄品

南海トラフ地震のような大規模災害では、被害が超広域にわたり、国や自治体の支援が遅れることが想定されます。被災後も自宅で生活を送るためにも、水、食料、トイレは7日分以上の備蓄をお願いします

#### 1週間の目安(1人分)

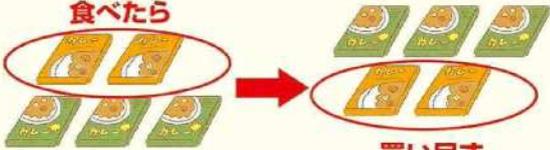
<p>飲料水</p>  <p>1日3リットル×7日 =21リットル</p>	<p>食料</p>  <p>3食×7日=21食</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ</p>  <p>あたたかい食事を調理するため備蓄していくとよいでしょう。</p> <p>ボンベ1本で1.5リットルのお湯が約10回つくれます。</p>
--	--	--

#### ローリングストック法（回転備蓄）

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

■食料品の一例  
レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類（常温で保存できる野菜）、ドライフルーツなど...

食べたら

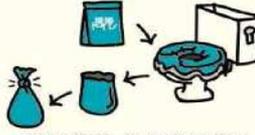


買い足す

#### 携帯トイレの準備はできていますか？

大規模地震が発生すると、建物への被害は無くても、上下水道管の破損等により、水洗トイレが使えなくなります。無理に水を流すと、トイレが詰まったり汚水が逆流したりすることがありますので、各家庭で携帯トイレを用意しておきましょう。携帯トイレはホームセンター等で購入できます。

■携帯トイレの使い方



便器に携帯トイレを被せて使用します。使用後は可燃ゴミとして処分できます。

■最低1週間分を用意しよう！



1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日以上

4人家族の場合、約140個必要

### ◆高齢者・慢性疾患をもつ方への配慮

- ・高齢者には、柔らかくて食べやすいおかゆのレトルトパックや介護食等を備えます。
- ・慢性疾患をもつ方には、医療機関などから推奨された食事メニューを参考に、食品を追加して備えましょう。

◆赤ちゃんのいる家庭

非常用持ち出し品

一般的なもの（P18参照）に加えて以下のものがが必要です。  
実際に荷物を準備して持っていけそうか確かめましょう。

お母さんのために

- 母子手帳
- 診察券
- お薬手帳
- 生理用品
- 母乳パッド



子どものために

- 国産の飲料水（ミルク用）
- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶用消毒
- 離乳食・子どものおやつ
- タオルやガーゼハンカチ
- バスタオルまたはベビー毛布
- 紙おむつ
- おしりふき
- 肌着・赤ちゃんの服
- おんぶひも



非常用備蓄品

災害時、避難所等で提供される食事の多くは、炊き出しやコンビニのおにぎりやお弁当、お菓子などが中心であり、必ずしも乳幼児に適した食事（ミルク）が提供されるとは限りません。最初の1週間は生活に必要な物資を入手できないこともあると考えましょう。普段使っているものを少し多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、買い足しましょう。（ローリングストック法）

- |                                     |                                  |                                   |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> 離乳食やお菓子 | <input type="checkbox"/> おしりふき    |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ       | <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用爪きり |

うちにはこれも 子どもや自分に必要なものを書き込みましょう。

- 
- 
- 
- 



子どものお気に入りのおもちゃや毛布は、子どもを落ちつかせるのに役立ちます。

◆ペットのいる家庭



- |  |                                 |                                |                                |
|--|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 名札（飼い主の連絡先入り、鑑札等） | <input type="checkbox"/> ペットの写真 | <input type="checkbox"/> リード   | <input type="checkbox"/> ゲージ   |
| <input type="checkbox"/> えさ                | <input type="checkbox"/> 食器     | <input type="checkbox"/> トイレ用品 | <input type="checkbox"/> 動物用の薬 |

## 【食物アレルギーのお子さんの災害時の備え】

### ●原因食物を食べないようにしましょう

#### ア) アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵・乳・小麦・ピーナッツ、ソバ、エビ、カニ、クルミ”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されないので、注意しましょう。

#### イ) 炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

#### ウ) 食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

#### エ) 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政スタッフにアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。

### ●症状が出たら助けを求めましょう

以下の症状はすべて緊急性が高い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求めて、早く医師に診せましょう。本人のエピペンがあれば、速やかに打ちましょう。

- ・全身症状：唇や爪が青白い、脈が触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす
- ・呼吸器の症状：のどが締め付けられる感じ、声がかすれる、犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい
- ・消化器の症状：繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み

## 個人で備えたい必要物品リスト

- お薬手帳のコピー
- 病歴などを簡単にまとめたメモ
- 防災手帳（かかりつけの病院、医院名）
- 除去が必要な食品が明確に書かれたもの（食物アレルギー、防災カード等）

(例)

私は食物アレルギーがあります。  
食品だけでなく、原料や添加物として食品中にわずかでも入っていると症状がでます。

食べられない食品は

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 3. _____ |
| 2. _____ | 4. _____ |

安全を守るため、食品や食材にご配慮ください。

私は食べて症状が出たときの緊急カードを持っています。

透明なカードホルダーに入れて鎖や紐で衣服や鞆につける

## 【避難所等における健康管理 ①】 ～感染予防をこころがけましょう～

### ●感染の種類について

風邪やインフルエンザは飛沫感染です。

感染源である人が、せきやくしゃみ、会話などをすることによって、飛沫が生じます。その飛沫を周囲の人が吸い込むことで感染するのが飛沫感染です。

飛沫は空気中に浮遊し続けることはありませんが、換気の悪い密閉空間をつくらないことが大切です。時間を決めて窓を開けるなど、十分に換気を行いましょう。

### ●予防について

#### ア) うがい

傷口がない皮膚からは菌・ウイルスはなかなか侵入できませんが口や鼻、喉の粘膜は、気道や消化管と通じているので、感染予防としてうがいは重要です。



#### イ) 手洗い

感染症や食中毒の菌・ウイルスは、手で触れたものに伝わり、感染を広めます。

手指を正しく洗うことで、菌・ウイルスは減らすことができます。

洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分拭き取ってください。

\*タオルの共用は避けましょう。

#### 手の洗い方

- ①流水で手を濡らし、石鹸の泡で手のひらをよく洗う。
- ②両手の甲を洗う。
- ③指を立てて、指先やつめの間も洗う。
- ④両手を合わせ、指を交差させて指の間を洗う。
- ⑤親指を反対の手で握るようにして洗う。
- ⑥手首も忘れずに洗う。

さらに手指消毒用アルコールなどで消毒をすると、菌・ウイルスの数はさらに減ります。

※断水等で水道が使用できない場合は、手指消毒用アルコール等で消毒しましょう。

#### ウ) マスクの使用

マスクは飛沫感染のリスクを減らします。

感染した人からのくしゃみや咳による飛沫の拡散防止に有効なので、予防だけでなく、かかった人が感染を広げないためにも必要です。

マスクの種類は、不織布が有効です。

#### 【マスクのつけ方】



あごが出た状態



鼻が出た状態



あごマスク



正しい着用方法

【避難所等における健康管理 ②】  
 ～エコノミークラス症候群を予防しましょう～

●エコノミークラス症候群とは

脚などにできた血栓が肺動脈などに詰まり、呼吸困難になることがあります。最悪の場合、死に至ることもあります。避難所や車中泊等で窮屈な姿勢が長くなる場合、予防が必要です。

●予防について

ア) 水分補給をしよう！

水分を補給することで、血液の濃縮を予防できます。  
 トイレを控えようと水分補給を控えることは危険です。

イ) 体を動かそう！

長い時間同じ姿勢を続けると、静脈血流が圧迫されて血栓ができやすくなります。車内・救護所内で窮屈な姿勢を続けなければならない場合は、適度に体を動かすことが必要です。

ストレッチを行ったり、歩いたりすると予防として効果的です。



被災したときのこころの動き



被災直後

- 呆然自失となり、自分の身に起こった出来事が飲み込めない
- 強い不安のために落ちつきがなくなりじっとしていることができない
- 興奮して怒る、急に泣く等の感情的な乱れが見られる

1週間後

- ライフラインの確保のために興奮、精神的な高揚状態が続く
- 不安状態に陥り、急性のストレス反応や睡眠障害が見られるが、多くは一過性の正常反応である



2週間後

- 不安や不眠、恐怖の揺り戻しなどの症状が見られることがある
- 大切な人、自宅、職業等を失ったことに現実感が出てきて、抑うつ症状が出ることもある



1ヶ月後

- これまでの緊張と疲労に加え、将来の生活に関する不安も強まり、心身に不調な症状が出やすい
- PTSD、アルコール依存、子どもの赤ちゃんがえり等の問題がみられることがある



6か月後

- 仮設住宅に入居した場合は、災害後の新しい生活に慣れるための二次ストレスで心身の不調をきたす人も出てくる
- 住宅の再建や収入の確保などの生活再建が遅れた場合は、イライラや不安が強まるほか、「取り残され感」から絶望感や自責の念にさいなまれることもある



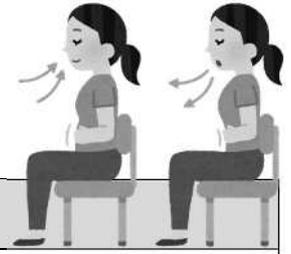
1年後

- 災害発生日近辺になると、1年前の体験がよみがえり辛くなる「記念日反応」が現われ、不安、不眠、動悸などの症状がしやすい



災害時には、心的外傷や生活環境によるストレスにより、不安や抑うつ等のこころの問題が発生しますが、多くの場合、時間の経過とともに自然に治っていきます。

## こころとからだのセルフケア ～リラックス体操～



手順		方法
準備	1	イスにかける <ul style="list-style-type: none"> <li>・イスに深めにかけ、楽な姿勢をとる</li> <li>※ベルトをしているときは、ゆるめる</li> </ul>
	2	深呼吸 <ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹で大きく深呼吸をする</li> <li>・吐く息はゆっくりと、楽な感じで吐く</li> <li>・3回ほど繰り返す</li> </ul>
体操	3	手のリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・こぶしを力いっぱい握る</li> <li>・ゆっくり10数える</li> <li>・ゆっくり10数えながら緩める</li> <li>※片手ずつでも両手一緒でもよい</li> </ul> 
	4	上腕のリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・肘を曲げて力こぶを作り10数える</li> <li>・10数えながら力を抜き、脱力する</li> <li>※片腕ずつでも両腕一緒でもよい</li> </ul>
	5	肩のリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・力を入れて両肩をすくめ10数える</li> <li>・10数えながらゆっくり力を抜く</li> </ul>
	6	目のリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・両まぶたに力をいれて閉じる</li> <li>・ゆっくり開く</li> <li>※コンタクトレンズの方は強く閉じなくてよい</li> </ul>
	7	あごのリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯を食いしばり、上あごに舌をつけ、ゆっくり10数えるまでそのままにする</li> <li>・10数えながらゆっくり力を抜く</li> </ul>
	8	手、腕、肩、顔のリラックス <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手、両腕、両肩、両目、あごに力を入れ、ゆっくりと10数える</li> <li>・10数えながらゆっくりと力を抜く</li> </ul>
終了	9	覚醒 <ul style="list-style-type: none"> <li>・体と頭がボーっとした感じになるので、覚醒させる</li> <li>・両手を強く閉じてパッと開いて、グーパーグーパーと繰り返す</li> <li>・手の感覚が戻ったら、全身の伸びをする</li> </ul>

○体が楽になるまで、**3**から**8**の体操を3回ほど繰り返します。

○寝るまえのリラックス体操は、快眠に効果的です。寝た姿勢で**8**までの体操を行ってください。



資料：静岡県「災害時の心のケア対策の手引」（対策編）より一部改変

# 本当に救急車が必要ですか？

- ★ 緊急ではないのに、救急車を呼ぶ人が増えています。
- ★ 「あと少し・・・」の時間で救われる命があります。

救急車の適正な利用について、  
みなさんの御理解と御協力をお願いします。



## 全国版救急受診アプリ (愛称「Q助」)

全国版救急受診アプリ



消防庁では、住民の緊急度判定を支援し、  
利用できる医療機関や受診手段の情報を提供するため、  
全国版救急受診アプリ「Q助」を作成しています。  
救急車を呼ぶべきかどうか・・・  
迷ったときにご活用ください。



↑ダウンロードはこちら

## いざというときの応急手当ハンドブック

令和5年10月作成

※ご不明な点は下記までお問い合わせください。

心肺蘇生法に関して.....	消防本部警防課	55-2856
応急手当に関して.....	地域保健課	64-8993
災害時の医療に関して.....	保健医療課	55-2739
災害時の避難所に関して.....	防災危機管理課	55-2715