

家族・知人との連絡方法を確認しておこう

災害時には通信回線が混雑し、連絡がとりにくなります。
いざというときの連絡方法を決めておきましょう。

災害用伝言サービス

詳細については、各種サービスを運営する電話会社にご確認ください。

災害用伝言 ダイヤル171 (伝言の録音/再生)

携帯電話や固定電話などから、メッセージの録音/再生ができます。

- 使い方**
- ①「171」にダイヤル
 - ②ガイダンスに従い、録音の場合は「1」、再生の場合は「2」をダイヤル
 - ③連絡をとりたい相手の固定電話番号や携帯電話番号を入力

※固定電話は被災地域の市外局番に限られます。

1回の録音時間：30秒以内

災害用伝言板 (伝言の登録/確認)

携帯電話・スマートフォンなどから、伝言の登録/確認ができます。

使い方 【伝言を登録するとき】

- ①携帯電話・スマートフォンなどから「災害用伝言板」にアクセス
- ②「登録」を選択し、「無事です。」などの選択肢から選び、任意でコメントを入力、「登録」をクリック

【伝言を確認するとき】

- ①携帯電話・スマートフォンなどから「災害用伝言板」にアクセス
- ②「確認」を選択し、安否を確認したい相手の電話番号を入力し「検索」をクリック

1回の登録文字数：100文字まで

災害用伝言板 web171 (伝言の登録/確認)

パソコンやスマートフォンなどから、伝言の登録/確認ができます。

- 使い方**
- ①「災害用伝言板web171」にアクセス
 - ②連絡をとりたい相手の固定電話番号や携帯電話番号を入力
 - ③伝言を登録/確認する

1回の登録文字数：全角100文字まで

災害用伝言サービスの 体験日

- 毎月1日・15日
- 1/15～1/21(防災とボランティア週間)
- 1/1～1/3
- 8/30～9/5(防災週間)

インターネット ツール

ソーシャルメディア(SNS など)は連絡のみならず、情報入手の手段としても利用できます。ただし、デマなど間違った情報に注意!

自治体によっては、防災・災害情報などをインターネットツールで発信していますので、お住まいの自治体の情報を調べておきましょう。

この1冊があなたの命と生活を守る



防災・救急 ガイド

監修/名古屋大学減災連携研究センター
教授
飛田 潤
元 名古屋大学大学院医学系研究科
特任教授
柴田 玲

三菱瓦斯化学健康保険組合

さまざまな災害の姿を知り、 あらゆる備えをしましょう

お住まいの地域や会社がある場所の災害可能性を示したハザードマップや、避難所や防災施設の位置などの資料が各自治体により作成されています。それらの情報を確認するとともに、建物や室内の安全、水や食料の備え、避難の準備などをあらかじめ進めておきましょう。

それが、一人ひとりの命を守り、同時に組織や社会を守ることに繋がります。

地震

日本ではこれまでに数多くの地震災害が発生し、甚大な被害を受けてきました。とくに、近い将来の発生が危惧される南海トラフ地震は、静岡県駿河湾から紀伊半島沖、四国沖を通して日向灘沖まで続く太平洋海底のプレート境界(南海トラフ)で発生する巨大地震で、約100~150年の間隔で繰り返し発生してきました。前回の発生(1944年 東南海地震、1946年 南海地震)からかなりの年数が経過し、次の地震の可能性が高まっています。ただし、建物の耐震化や室内安全の向上、津波対策や避難の徹底などの備えにより大きく被害を減らすことができるとされています。



東北地方太平洋沖地震[東日本大震災](2011年)
津波と火災により甚大な被害が発生



熊本地震(2016年)
震度7の強い揺れで倒壊した家屋

南海トラフ地震の被害予測

もっとも大きい被害予測では、静岡県から宮崎県まで太平洋側の一部で最大震度7、広域で震度6強から6弱の強い揺れとなり、関東地方から九州地方にかけての太平洋沿岸の広い地域で10mを超える大津波が想定されています。犠牲者は最大で32万人以上と予測されています。



九州北部豪雨(2017年)
豪雨により大規模な土砂崩れが発生

台風、豪雨、水害

地球温暖化などの影響もあるためか、近年は大きな気象災害が連続して発生しています。台風による暴風と豪雨や激しい集中豪雨、洪水や土砂崩れなどで人命にかかわる被害となります。気象災害については、さまざまな情報を的確に判断して素早く行動することがもっとも大切です。



房総半島台風(2019年)
強風で倒れたゴルフ練習場の支柱

INDEX

災害が起きたら・備え

- 地震
 - 家で地震が起きたら 4
 - 外出先で地震が起きたら 5
 - 家庭での地震対策 6
- 火事 7
- 津波 8
- 集中豪雨 9
- 大型台風 10
- 土砂崩れ 12
- 避難・帰宅するときのポイント 13
- 災害時はこうなる 14
- 家族防災会議 15
- 非常持ち出し品・備蓄品の備え 16

避難生活

- 飲食物に注意/トイレを衛生的な状態に 20
- 体を清潔に/粉じんを吸い込まない 21
- 口の中を清潔に 22
- 暑さ対策/寒さ対策 23
- 体を動かす/エコノミークラス症候群に注意 24
- こころのケア(急性ストレス障害対策) 25
- 感染症の予防と対応(インフルエンザ対策など) 26

救命手当・応急手当

- 倒れている人を発見したら
心臓マッサージ/AED(自動体外式除細動器) 28
- 多量の出血/傷の手当て 30
- やけど 31
- 骨折/ねんざ・脱臼・突き指/アキレス腱を切った 32
- 頭を強く打った/胸を強く打った 33
- 腹を強く打った/強く挟まれた(クラッシュ症候群) 34
- 生活再建に向けての公的支援 35

監修・編集協力(災害が起きたら・備え)

名古屋大学減災連携研究センター
教授 飛田 潤

監修・編集協力(避難生活・救命手当・応急手当)

元 名古屋大学大学院医学系研究科
特任教授 柴田 玲

災害が起きたら・備え

日本は災害大国といわれるほど、自然災害の多い国です。自治体などでもさまざまな防災対策がなされていますが、もっとも大事なことは各自があらゆる備えをすると同時に、災害時の適切な行動を知っておくことです。



地震

家で地震が起きたら

まず、自分の身を守る

！ 耐震性のある建物なら、慌てて外に飛び出さない

キッチン

- 包丁や食器、熱いものなどのそばからすぐに離れる



寝室

- ベッドから下り、枕やふとんで身を守る



浴室

- 浴槽のふたや洗面器で頭と体をガードする



トイレ

- すぐにドアを開けて、出口を確保する



揺れがおさまってから行動する

！ 落ち着いて家族の安全を確認する

！ 津波や土砂災害、火災や爆発の危険があればすぐ避難する

- ドアや窓を開けて避難口を確保する



- 靴やスリッパをはいて足を保護する



- 万一、火が出たら消火器で初期消火する 7P



- ラジオやテレビ、スマートフォンなどで正しい情報を入手する



- 応急手当や救助など、隣近所で助け合う



外出先で地震が起きたら

帰宅を急がず、安全な場所にとどまる

！ 飛び交うデマにまどわされず、冷静に情報収集する



このマークを目印に避難

非常口

街の中

- 落下物などから頭を守る
- 狭い路地やブロック塀から離れる
- 近くの頑丈なビルや広場に逃げる
- 車の通行や切れて垂れ下がった電線に注意する



店舗内など

- 買い物かごなどで頭を守る
- 陳列棚から離れ、店員の指示に従い、広い場所へ移動する
- 慌てず、空いている出口や非常口から脱出する
- 停電時は壁づたいに出口へ向かう



地下街

- 浸水の危険がないときは、慌てて地上に出ない
- 落下物の心配がない壁際で、揺れがおさまるのを待つ
- 係員の指示に従い、落ち着いて避難する
- 火災が起きたら、ハンカチなどを口にあて、姿勢を低くして避難する



電車やバスの中

- つり革、手すりに両手でしっかりつかまる
- 姿勢を低くして急停車に備える
- 停車しても勝手にドアを開けて車外へ出ない
- 車内放送などをよく聞き、乗務員の指示に従う



車の運転中

- 左側にゆっくり停車し、エンジンを止める（空き地や駐車場があればそこに止める）
- 車内で周囲の状況を確認し、ラジオなどで情報収集する
- 避難するときは徒歩で（車のキーはつけたままか車内のわかりやすい場所に置く、ドアはロックしない、車検証と貴重品を持って出る）



エレベーターの中

避難にエレベーターは絶対使わない！

- すべての階のボタンを押し、停止した階で降りる
- 閉じ込められたら、非常ボタンを押し続け通報する
- 救助されるまで長時間かかることを覚悟し、座って待つ



家庭での地震対策

家の中

① 物を減らす・片づける

不要なものは処分し、
整理整頓を



② 家具・家電の配置を見直す

避難ルートに
置かない

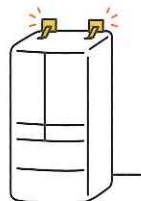


寝床の近くに
置かない

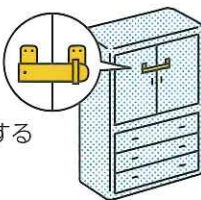


窓を背にして
置かない

③ 転倒・落下・飛散を防止する



家具・家電を壁や天井に
固定する



開き扉はロックする



ガラスに飛散防止
フィルムを貼る

家と家の周囲

① 家の耐震性、老朽化を確認する

1981年5月31日以前に着工の家

市区町村に問い合わせ、必ず耐震診断、補修を

1981年6月1日以降に着工の家

老朽化している部分がないか確認し、補修を



② ブロック塀の耐震性、老朽化を確認する

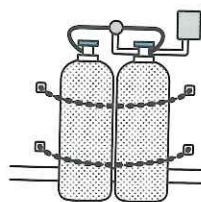
耐震診断※、ひび割れなどの確認、
撤去・補修を

※避難路沿道の一定規模以上のブロック塀は必ず行う



③ 転倒・落下・飛散を防止する

植木鉢、物干しざおの
片づけ・場所かえ



プロパンガス
ボンベの固定



火事

大声で知らせ、消防へ通報。可能なら初期消火を

❗ 決して無理をせず、避難を最優先に考える

❗ 怖いのは炎よりも煙

カーテン・ふすま

●引きはがして(けり倒して)たたき消すか
消火器を使う



急速に
燃え広がる
ので注意

石油ストーブ

●消火器を使うか、水やぬらした毛布で消す

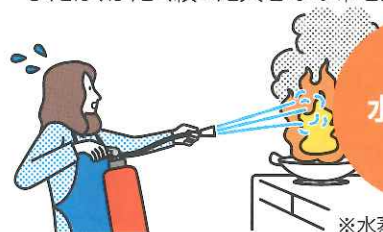


電気
ストーブに
いきなり水は
NG

※感電の危険があるため、
まずコンセントを抜く

コンロの天ぷら油

●消火器を使うか、鍋にぴったり合うふた、
または、かたく絞った大きめの布をかぶせる



水は厳禁

※水蒸気爆発を起こす
可能性がある

着衣に火がついた人

周りの人 水をかける、布をかぶせる

本人 水に飛び込む、地面を転げ回る



走り回ると
火が大きくな
る

大きな揺れの際の消火は危険です。また、炎が天井に達するほど大きくなったとき、煙がたちこめたときはすぐに避難を

避難時のポイント

① 鼻・口をおおう

防煙フードなどがない
場合は、ぬらしたマスク
やハンカチ、タオルを口
にあてて、煙を吸わない
ようにしましょう。

② 低い姿勢で

煙は上昇する性質が
あるので、床に近いほど
薄くなります。姿勢を
なるべく低くして脱出
しましょう。

③ 見えないときは 壁づたいに

煙がひどく前が見えな
いときは、壁づたいに
進んで出口をめざしま
しょう。



津波

とにかく高いところへ!! 素早く避難を!

! 津波を目で確認してからでは間に合わない!

- 津波の速度は沿岸近くで時速36km
- 小さな揺れの地震でも津波は起こる
- 「30cm」の津波でも人は流される



海岸近くでは
「揺れ」
「津波警報」で
すぐ避難!

揺れを感じたら・津波警報が出たら

近くの高台や頑丈な高い建物へ

情報収集は安全な場所に着いてから。
とにかく急いで逃げること!



警報解除まで避難場所にとどまる

津波は何度も繰り返し襲ってくる!
いったん波がひいても、津波警報が解除
されるまで絶対に戻らないこと



川沿いの道を使わない

津波は川をさかのぼるので、
川沿いを避けて逃げる



事前にチェック



津波避難場所



このマークを
目印に避難

- 自治体が作成したハザードマップなどで、浸水地域や複数の避難場所、避難経路を確認しておきましょう。
- 万一に備え、海の近くに行ったときは、避難場所となる高台や頑丈な高い建物と避難経路を確認しておきましょう。



集中豪雨

狭いエリアに短時間で集中的に大雨が降る「集中豪雨」の被害が増えています。台風と違い予測が困難で、河川の氾濫や土砂災害にもつながるため、天候の急変に注意しましょう。

こんなときは注意!

- 真っ黒な雲が近づき、急に暗くなる
- 雷鳴が聞こえたり、稲妻が見えたりする
- 冷たい風が吹き出す

ここが危険! すぐに離れる、近づかない!

急激に増水する!

河川や用水路の近く

水かさが増えたり、濁ったり、
枝が流れてきたりするときは
危険!



水が流れ込んでくる!

地下街、地下鉄の駅

地下にいるときは、冷静かつすみ
やかに地上へ移動を

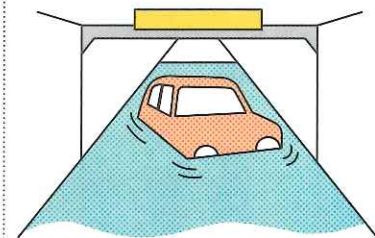


冠水して車が水没する!

アンダーパス

(高架下など地下をくぐる道路)

ドアが半分ほど浸かるだけで
開かなくなることも



避難時のポイント

① 気象情報や避難情報に注意して早めに避難する

浸水や土砂崩れの危険度は急に高まります。

! 自治体の避難情報に注意し、すみやかに指示に従う

② 高い所へ避難する

浸水が始まっていたら、状況に応じて頑丈な建物の上階や近所の高い所へ避難しましょう。

! 土砂崩れの危険がある場所は避ける

③ 冠水時の道路は歩かない

ふたの外れたマンホールや側溝に転落する危険があるので歩かないこと。
やむをえない場合は、棒などで地面を確認しながら歩きましょう。

! 長靴は脱げやすく危険なので、靴紐でしめられるスニーカーなどをはく

④ 車は使わず徒歩で避難する

車で避難すると、水の勢いや電気系統の故障で動かなくなったり、水圧でドアが開かなくなったりして行動不能に陥ることがあります。



大型台風

大型台風は、風雨が強く、水害や土砂崩れ、家屋の破損などの甚大な被害を引き起こしますが、あらかじめ情報を得て、備えることができる災害です。早めの対策で被害を防ぎましょう。

こんなことに注意！

- 大型や動きが遅い台風は大きな被害をもたらすため、気象情報をチェックし、準備しておく

集中豪雨 ▶ 9P 土砂崩れ ▶ 12P

ここが危険！早めに離れる、近づかない！

強風が吹く！

屋外

台風を中心近くなど広い範囲で強風が吹き、屋根や看板が飛ばされたり、大きな木が倒れたりする



土砂崩れが起きる！

山の近く・造成地

大雨で地盤がゆるんで、大量の土砂が住宅に流れ込んできたり、車、道路、橋が押し流されたりする



高潮が発生する！

海の近く

海面の水位が上昇し、高波をともなって海水が陸地に押しよせる



避難時のポイント

早めに帰宅するか、台風が通過するまで待機

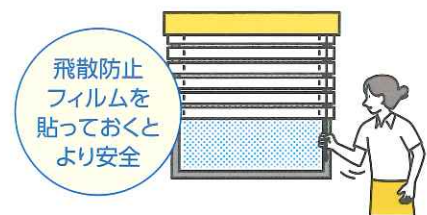
交通機関が乱れることが多いので、帰宅困難者にならないよう気象情報や交通情報などをこまめに確認しておくようにしましょう。

家庭での台風対策

家の中

① カーテンは閉め、ブラインドは下ろす

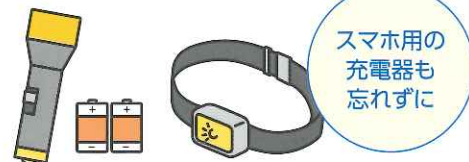
窓ガラスをおおうことで、割れた場合に飛散を最小限にできる



飛散防止フィルムを貼っておくとより安全

② ライトやラジオを準備する

停電に備え、懐中電灯やヘッドライト、ラジオを準備しておく



スマホ用の充電器も忘れずに

③ 水を蓄えておく

断水したときに備え、ポリタンクやペットボトル、風呂の浴槽などに水をためておく

塩素を除去しないように浄水器は使わない



④ 避難のための準備をする

非常持ち出し品などを確認し、避難に備えておく



必要なものは一人ひとり異なる

家の周囲

① 雨どい・側溝・排水溝を掃除する

水はけをよくしておく

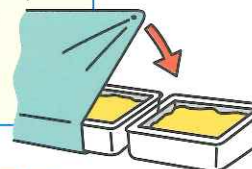


② 土のうを準備する

浸水のおそれがある場合は、土のうなどを準備しておく

家庭でできる土のう(水のう)

土を入れたプランターや水を入れたゴミ袋を複数連結してレジャーシートで巻き込む



③ 屋外のものが風で飛ばされないようにする

飛ばされそうなものは片づける

ゴミ箱、植木鉢、物干しざお、自転車 など

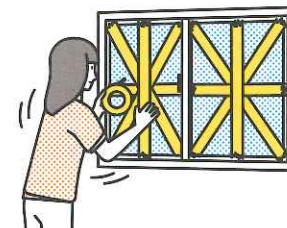
移動できないものは固定

プロパンガスボンベ、アンテナ、エアコンの室外機 など



④ 窓や雨戸を閉める

鍵をかけ、必要があれば補強しておく



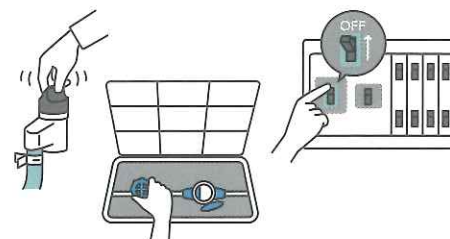


避難・帰宅するときのポイント

自宅から 避難所などへ

！ 不在時の二次災害や家宅侵入を防ぐ

- ① ガスと水道の元栓を閉め、
電気のブレーカーを落とす
ガス漏れによる火災、漏水などの被害を防ぐ



- ② 水道から水が出ればためておく
断水に備えて、浴槽やポリタンク、
ペットボトルなどに
ためておく

塩素を除去
しないように
浄水器は
使わない



- ③ 準備しておいた
非常持ち出し品を持つ
必要なものは一人ひとり異なる

16P

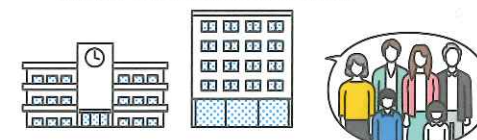
- ④ 戸締りをしっかりしてから、移動
壊れた箇所は、
ビニールシートや
家具などで
ふさいでおく
※不在の家族に避難先を
知らせるメモを残す



外出先から 自宅・避難所などへ

！ 十分な情報を得てから行動を開始する

- ① 身の安全を確保し、
安全な場所にとどまる
二次災害から身を守るために、
職場や帰宅困難者用の避難施設などで
混乱がおさまるまでとどまる



- ② 家族の安否を確認する

あらかじめ
決めておいた
連絡方法で
確認する



裏表紙

- ③ 正確な情報を
把握する

間違った情報にまどわされ
ないように注意する



- ④ ルートを確認、
必要な装備を準備し、移動

避難施設や災害時帰宅
支援ステーション
などで休憩しながら
移動する



デマにまどわされずに正確な情報の入手を

災害発生時に大切なのは正しい情報を得ること。デマ
など間違った情報をもとに行動すると危険な目に
遭いかねません。テレビやラジオ、スマートフォンの
防災アプリ、政府や自治体のサイトなどから正しい
情報を得るようにしましょう。

〈情報入手手段の例〉

- ラジオ、テレビ
- 防災アプリ、WEBサイト
- ソーシャルメディア(SNS など)

デマに注意!



土砂崩れ

土石流やがけ崩れ、地すべりなどの土砂災害
は、前兆が現れる場合があります。土砂災害
警戒情報に注意するとともに、周囲で異変が
起きていないか確認しましょう。

こんな場所は注意!

- 山間部
- 山のふもと扇状地
- 盛土をした造成地や傾斜地

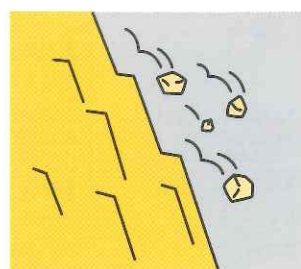
！ 長雨や集中豪雨、地震が起きたときは要注意

前兆を見逃さない! 気づいたらすぐに避難を!

降雨が続くのに
川の水位が下がる



小石がパラパラ
落ちてくる



斜面から
水が噴き出す



川が急に濁り
流木が混ざりはじめる



がけにひび割れ
ができる



地鳴り・山鳴りがする



避難時のポイント

- ① 早めの避難を心がける

気象情報に注意して、できるだけ早く避難しましょう。夜中に大雨が予想される場合には、暗くなる前の避難が安全です。また、高齢者など移動に時間がかかる人は、早めに避難しましょう。

- ② 緊急避難は少しでも安全な場所へ

どうしても避難場所への移動が困難なときは、近くの頑丈な建物の2階以上に緊急避難を。それも難しい場合は、家の中のより安全な場所(がけから離れた部屋や2階など)に避難しましょう。

災害時は いつもの生活が送れなくなります

ライフラインは止まり、 水や食料、生活必需品が手に 入らなくなる

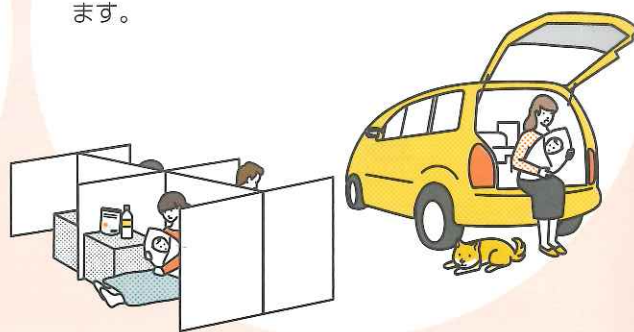
自宅が無事であっても電気、水道、ガスなど、ライフラインが復旧するまでには日数を要します。また、買い物ができなければ、水や食料なども不足することになります。



スマートフォンなどが使えなくなると、連絡や情報収集ができなくなります。

自宅に住めなくなり、 避難所や車の中で暮らすことに

家屋の被害が大きく自宅に住めないとき、余震などのおそれがあるときは、避難所で生活します。避難者であふれる場合には、避難所に入れないこともあります。



衛生環境が悪化し、 感染症などの病気がまん延する

手洗い、歯みがき、入浴などができなくなると、体を清潔に保てなくなります。また、トイレが汚れたり、ゴミがたまったりすることで、感染症などが広がります。



医療機関にかかりづらくなる

医療機関や医療従事者がダメージを受ければ、その機能自体が失われてしまいます。また、けが人や病人があふれ、診察を受けることは困難になります。



大きな災害が起きたときは、保険証等がなくても通常の自己負担割合で受診できたり、自己負担なしで受診できたりする措置がとられることがあります。

開いておこう！ 家族防災会議

災害状況をイメージし、行動ルールを決めておこう

1 家の中、家の周りは、どこが安全か、どこが危険かを確認しておく



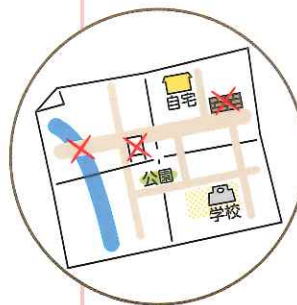
2 離れた親戚の家、災害用伝言ダイヤル（☎ 裏表紙）などを災害時の連絡先として利用することを決めておく

● 必要な家族の連絡先を一覧にして財布などに入れておく（📄 19P）



3 災害時にどう行動するかを時間帯別に話し合っておく

例）● 職場や学校などにいるとき
● 子どもが外で遊んでいるとき など



4 非常時、避難時に持ち出すものを用意しておく（📄 16P）



5 自宅周辺の防災マップをつくる

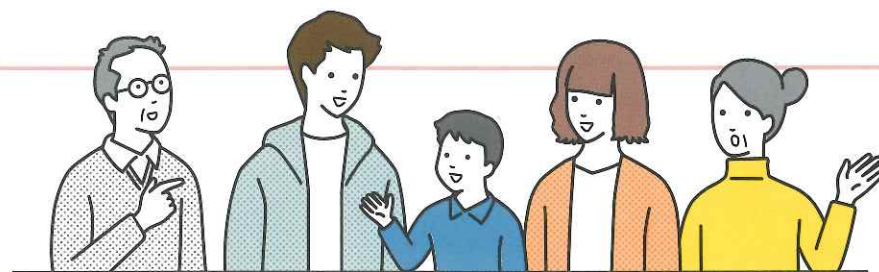
● 一時集合場所、広域避難場所、公衆電話、危険箇所などを記入しておく
● 一時集合場所、広域避難場所まで実際に歩いておき、安全な避難ルートを探しておく



6 近隣の人（高齢者や障害のある人など）の情報を知っておく



7 地域で行われる防災訓練などに参加する



「自助」と「共助」で被害を最小限に

「災害発生時には、まず、自分や家族の命は自分たちで守り【自助】、安全を確保した後、近所や地域の人と助け合うこと【共助】が重要です。災害時に円滑に助け合いができるよう、日頃から地域の防災訓練などに参加しておきましょう。

非常持ち出し品・備蓄品の備え

定期的に点検しましょう

！ 半年に1回程度、チェックして、期限切れのものなどを入れ替える

水・食料

- 最低3日分の水と食料

■水

1人1日3リットル

■食料

主食：米、パン、カンパン

主菜：肉や魚の缶詰、レトルト食品

副菜：野菜類の缶詰

その他：あめ、チョコレート、ビスケット、ナッツ、ドライフルーツ など



水を注ぐだけで食べられる米も販売されています。

調理用具

- 紙コップ・紙の皿
- 鍋
- わりばし
- スプーン・フォーク
- ラップ
- アルミホイル
- カセットコンロ・ボンベ
- 固形燃料



被災時の調理の工夫

ポリ袋を使うことで、火や水の使用量を抑えることができます。

- 米と水を入れて、湯せんすればご飯が炊ける

- 1つの鍋で同時に複数のものを温められる

避難・防災用品

- 懐中電灯
(頭につけるヘッドライトや首からかけるネックライトがおすすめ)
- ヘルメット
- 軍手(厚手の手袋)
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- 電池式充電器
- 手動式充電器

めがね、コンタクトレンズ用品なども忘れずに！



ホイッスルや防犯ブザーは生き埋めや閉じ込めにあったとき役立つため、いつも持ち歩くようにしましょう。

便利グッズ

- レジャーシート
- キャリーカート
- 折りたたみポリタンク

貴重品

- 現金(硬貨も)
- クレジットカード
- 携帯電話
- 家・車・バイクなどのキー
- マイナンバーカード
- 運転免許証
- 印鑑(認印)・通帳・権利証書
- 家族の写真

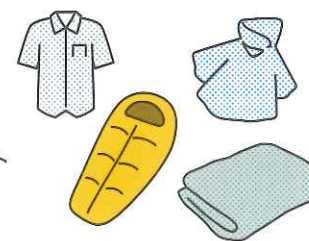
貴重品には、なくしても再発行できるものとそうでないものがあります。家族や自分にとって大切なものを確認しておき、最低限持ち出すものと考えておきましょう。ただし、貴重品を1か所にまとめて保管しておくことは、防犯面からおすすめできません。



大きな災害が起きますと、救援物資の到着までに数日を要します。また、スーパーやコンビニなどの物流回復にも時間がかかったり、買い物客が押し寄せたりするケースもあります。最低でも3日間を自力で過ごせるように水や食料、必需品などを備えておきましょう。

衣類・寝具類

- 衣類
- 下着
- 毛布
- 寝袋
- 保温シート
- カップ



道具類

- 筆記用具(太いペン)
- はさみ
- カッター
- ナイフ
- 缶切り
- マッチ・ライター
- ろうそく
- ガムテープ
- ポリ袋

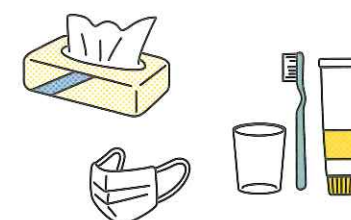


衛生用品

- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- アルコール消毒液
- 石けん
- 歯みがきセット・歯みがきシート
- マウスウォッシュ(洗口液)

- タオル
- マスク・防じんマスク
- ドライシャンプー
- 簡易トイレ

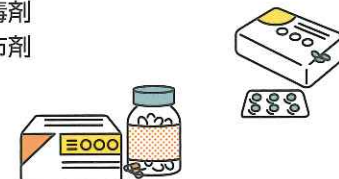
トイレの対策は非常に大切



薬品・救急用品

- かぜ薬
- 解熱剤・鎮痛剤
- かゆみ止め
- 消毒剤
- 湿布剤
- 消炎剤(化膿止めなど)
- 目薬

- 包帯
- ばんそうこう
- サージカルテープ
- 滅菌ガーゼ
- 綿棒
- ピンセット
- 体温計
- 使い捨てカイロ・冷却シート



持病のある人は薬も忘れずに！

19P

非常持ち出し品・備蓄品の保管場所に注意

災害は必ずしも、家族みんなが家にいるときに起きるとは限りません。さまざまなシチュエーションを想定し、非常持ち出し品・備蓄品を保管しておきましょう。

家族1人に1個

家族全員がその存在を知っており、分担して持てるようにしておく

分散して保管

玄関やキッチン、ベランダ、ガレージや車の中など複数個所に保管しておく

職場・通勤カバンにも備えておく

通勤用のカバンにも最低限は入れておく

一人ひとりのニーズに合わせた備えも忘れずに

乳幼児

●粉ミルク

母乳の場合も、災害のショックなどで母乳が出なくなることがあるため、必ず粉ミルクを用意

●ほ乳びん

洗浄・消毒できない場合に備えて、使い捨てのものが便利

●離乳食

●スプーン

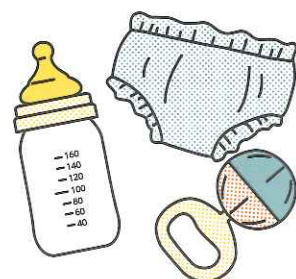
●紙おむつ

●おしりふき

●肌着・服

●抱っこひも

●おもちゃ



女性

●生理用品

●携帯用ビデ

入浴できないときに、デリケートゾーンを清潔に保てる

●便秘薬

●化粧品

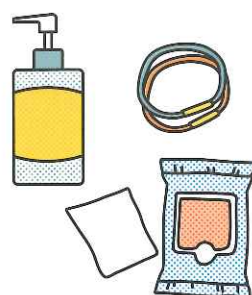
オールインワンタイプや試供品などがかさばらなくて便利

●ヘアゴム・クリップ

●大判ストール・ブランケット

防寒対策のほか、広げて目隠しにも使える

●防犯ブザー



高齢者

●服用中の薬

●お薬手帳のコピー

●杖

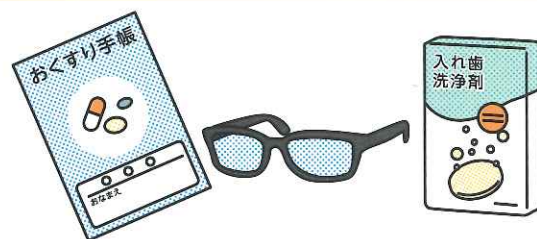
●めがね・老眼鏡

●補聴器

●入れ歯洗浄剤

●紙おむつ

●尿とりパッド



ペットの備蓄品や日頃からの備えも忘れずに

犬や猫などのペットも大切な家族の一員。災害時に困らないように人間同様、しっかりと備えておくことが大切です。

●首輪、リード、キャリーバッグの用意

●備蓄品や必需品の準備(フードやトイレ用具)

●既往歴の情報

●ペットが避難可能な場所の確認

●迷子札をつける、マイクロチップを入れる

●しつけ(待て、お座りなど)をしておく

●ケージなどに入ること慣れさせておく

●各種ワクチン接種、寄生虫の予防・駆除

●不妊・去勢手術

持病のある人

大きな災害が発生したときは、病院にかかることも、薬を入手することも困難になります。心臓病や糖尿病、高血圧などで薬を常用している人は、非常時を想定し、しっかりと準備しておきましょう。

とくに
注意が
必要な人
(例)

糖尿病の人

低血糖の状態に陥る危険性があるため、あめや角砂糖などを携帯しておきましょう。

呼吸器疾患の人
(ぜんそくなど)

薬に加えて酸素ボンベの予備を用意しておきましょう。

食物アレルギーの人

災害時の食事は、食物アレルギーに対応していない場合がほとんど。とくに食料の備蓄が大切になります。

薬の情報を管理しておく

災害時には病院や薬局のデータが見られなくなってしまうことがあります。薬を服用している人は、薬の情報を自分だけでなく、家族にもわかるようにしておく安心です。

- お薬手帳
- スマートフォンのアプリ

必要な薬は医師と相談のうえ一定量を確保

- 予備の薬については、かかりつけの医師にきちんと相談する
- 薬を保管する場合、温度や湿度の高いところでは変質する場合があるので、直射日光が当たる場所や脱衣所などは避ける
- 期限の過ぎた薬は使用しないようにする

災害時の命を守る！ 災害時・救急時あんしんカード

災害時や救急時など、一刻を争う事態に備えて、必要な情報をあらかじめ記入しておき、家族一人ひとりが普段から財布などにに入れて持ち歩くようにしましょう。

コピーして
お使い
ください

災害時・救急時あんしんカード

記入年月日： 年 月 日

氏 名			
生年月日	年	月	日 (歳)
性 別		血 液 型	型
住 所	〒 -		

特記事項

特記事項	
------	--

病 名	
常用薬	

かかりつけ病院	病院名		●担当医：
	電話()	-	
かかりつけ病院	病院名		●担当医：
	電話()	-	

緊急連絡先	氏 名		●続柄：	電話()	-
				携帯()	-
	氏 名		●続柄：	電話()	-
				携帯()	-
	氏 名		●続柄：	電話()	-
				携帯()	-

避難生活

大きな災害が起こると、自宅で暮らせなくなったり、ライフラインが止まり食事や入浴などの当たり前のことができなくなったりします。こうした特殊な環境下では、できる限り体と心をすこやかに保つことが大切です。



体を清潔に

避難生活は、長期間入浴できないことが多く、不衛生になりがちです。そんなときでも、病気や感染症を防ぐために体を清潔に保つことが大切です。

温かいおしぼりやタオル、ウェットティッシュなどで体をふく

- 汗をかきやすい脇や首はしっかりふく
- 目元やデリケートゾーンなどはやさしくふく
- 頭が洗えないときは、ドライシャンプーなどを使う

マッサージ効果や血行を促す効果もある

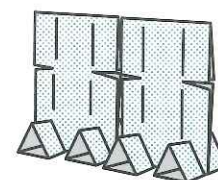


◎ プライバシーの確保が大切

避難所での生活は、多くの人々と集団で過ごすことになるため、プライバシーをいかに確保するかが重要となります。

段ボールでパーティションを作る

- ① ダンボール箱を切って山型に折り、土台を作る
- ② 土台にダンボールを差し込む



粉じんを吸い込まない

建物が倒壊したときのコンクリートや壁材、乾燥した土砂などの粉じんには、発がん性物質のアスベスト（石綿）、破傷風の原因となる破傷風菌などが含まれている危険があります。

粉じんが舞い上がるような環境の中では、防じんマスクやN95マスクなどの使用が望ましいのですが、入手が難しい場合は、ふつうのマスクを活用しましょう。

作業前・作業後の注意点

- ゴーグルで目を覆う
- 傷口を保護する
- うがいをする

※作業後、せき・たん・息切れが続く場合は、早めに医師などに相談を



破傷風ってどんな病気？

土の中などに常に存在している破傷風菌が傷口などから侵入することで感染します。3～20日程度で顔のこわばりや全身の痙攣などの症状が現れます。重篤な場合は死にいたることもあるため、注意が必要です。



飲食物に注意

夏場に向けて気温が上がり始めると食中毒が起こりやすくなります。また、寒い時期でもノロウイルスなどによる食中毒が起こることもあるため、季節にかかわらず飲食物の衛生管理はしっかりしましょう。

- 食事の前、トイレの後はしっかり手洗いを
水が使えないときはアルコール消毒液などで手を清潔に
- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかり火を通す
- 提供された食品は早めに食べる
- 消費期限が過ぎたら捨てる
- 食物アレルギーがある場合は、周囲にわかるようにしておく



- 飲料水はミネラルウォーターまたは煮沸した水を飲む

- 給水車による汲み置きの水は、できるだけ給水当日のものを使用する
- やむをえず井戸水や湧き水を使用するときは煮沸する

水分をしっかり取る

被災時には、水分摂取を控えがちになります。しかし、水分が不足すると下記のような症状が起こりやすくなるため、できるだけ水分をとるようにしましょう。

- 脱水 ● 熱中症 ● 心筋梗塞
- 脳梗塞 ● エコノミークラス症候群

24P



トイレを衛生的な状態に

避難所のトイレや公衆トイレが使えなくなると、不衛生になり感染症などの発生につながります。また、トイレを我慢することで膀胱炎などを発症したり、トイレに行かないようにするために飲食を控えたりすることで、さまざまな健康被害をもたらします。

◎ 災害時に役立つ簡易トイレ

排水できないトイレを利用

- ① 便座を上げて、ゴミ袋などで全体を覆う
- ② 別のゴミ袋を便座の上からかぶせる
- ③ 細かくちぎった新聞紙などを入れる

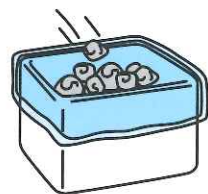


居住スペースとトイレは明確に分ける

トイレには雑菌などが発生するため、専用スリッパを用意し、絶対に汚れを生活スペースに持ち込まないようにしましょう。

段ボールなどを利用

- ① 段ボールや大きめのバケツを用意する
- ② その上から2重にゴミ袋などをかぶせる
- ③ 細かくちぎった新聞紙などを入れる





口の中を清潔に

水が不足するなど、口の中のケアが不十分になると、むし歯や歯周病が進行しやすくなります。さらに、口の中に細菌が増えると肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります。

水が少なくてもできるケア

少ない水で歯みがき

- 1 約30mlの水を用意
- 2 水で歯ブラシをぬらして歯みがきをする
- 3 合間に歯ブラシの汚れをティッシュなどでふきとる
- 4 2～3回にわけて、水ですすぐ



ブクブクうがい

食後に少量の飲み水かお茶でしっかりうがいをする



水がなくてもできるケア

ふきとる歯みがき

清潔な布やティッシュを指に巻きつけて歯の汚れをふきとる



マウスウォッシュ

マウスウォッシュ(洗口液)で口をすすぐ



唾液腺のマッサージ

耳の下、ほお、あごの下をさすったり揉んだりして動かす



唾液には、口の中の汚れや菌を洗い流す働きがある

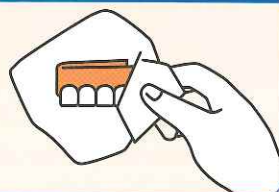
シュガーレスガム

唾液をたくさん出し、口の中をすっきりさせるために、キシリトール入りのシュガーレスガムを噛む



高齢者はとくに注意!!

- 口の中の細菌が、唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなります。高齢者に多くみられる肺炎で、発熱、せき、呼吸困難などの症状があります。
- 入れ歯はできれば毎食後、少なくとも1日1回は外して汚れをとり、就寝時は外しましょう。



暑さ対策 —— 熱中症に注意 ——

温度や湿度が高い状態の中にいると、熱中症になる危険があります。命に関わるほど重篤になるケースもあるので、夏に冷房が使えないときはとくに注意が必要です。

予防法

- のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする
- 首や脇の下をぬらしたタオルなどで冷やす
- できるだけ直射日光を避け、風通しをよくする



30分～1時間おきを目安に、寝る前にも飲む

熱中症かな? と思ったとき

- だるい
- めまいがする
- 気持ちが悪い
- 頭が痛い
- 大量に汗をかく
- 汗が止まって皮膚が乾燥する
- 意識がもうろうとする

危険!

危険!

など

自分や周りができること

- 涼しい所へ移動させる
- 衣類をゆるめて風を送る
- 首、脇、足の付け根を冷やす
- スポーツドリンクや経口補水液※を飲む

※作る場合は、水500mlに塩1つまみ + 砂糖5つまみを混ぜる



寒さ対策 —— 低体温症に注意 ——

暖房が使えず、長時間寒さにさらされると、低体温症を引き起こして命に関わる場合があります。また、体温が下がって免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

予防法

- 帽子やマフラーなどで頭や首を保温する
- 首や脇の下をカイロなどで温める
- 床に段ボールや新聞紙を敷いて、冷気を防ぐ



加熱用のペットボトルに60～80℃のお湯を入れて靴下などでカバーすれば、即席湯たんぽに

低体温症かな? と思ったとき

- 手足が冷たくなり震える
- 冷えきってしまい震えさなくなる
- つじつまの合わないことを言う
- 意識がもうろうとする

危険!

危険!

危険!

自分や周りができること

- できるだけ厚着させ、毛布でくるむ
- なるべくカロリーの高いものを食べる
- 少しずつゆっくりと水分補給※をする

※酒やコーヒーなど利尿作用があるものは控える

① 症状が重いときは、すぐに医師の診察を受けること



こころのケア

災害の直後に心身の不調が起こるのは正常な反応で、多くの場合は徐々に回復していきます。ただし、不調が長引くときは無理をせず、専門家に相談しましょう。

災害ストレスによる心身の反応

- よく眠れない、悪い夢を見る
- 強い不安を感じる
- 怒りっぽくなる
- 自分を責めてしまう
- 食欲不振や過食
- 飲酒や喫煙が増える
- だるい、下痢、胃痛



自分や周りができること

- 十分な睡眠・休息をとる
- 信頼できる人に気持ちを話す
- 規則正しい生活を心がける
- 互いに助け合う
- 体を動かす
- 深呼吸する



子どもに多くみられる反応

- 赤ちゃん返りがみられる
- 一人になるのを怖がる
- 持病がないのに体の不調を訴える



- 普段より甘えることを許し、話をよく聴く
- スキンシップを増やす
- 歯みがき、勉強などの習慣が続けられるように手助けする



高齢者に多くみられる反応

- 喪失感を深めやすい
- 睡眠や食欲など基本的欲求が低下する

- 一人にせず話しかける
- 自分は役立っていると感じる機会をつくる

高血圧や心臓病の人に多くみられる反応

- 血圧が上がりやすくなる

- 時間を決めて脈や血圧を測り、異常があれば救護班に伝える

急性ストレス障害(ASD)を知っておこう

「急性ストレス障害(ASD)」とは、災害などのつらい経験をした後、以下の症状が現われ、1ヵ月程度で消失する障害です。それより症状が長引くと「心的外傷後ストレス障害(PTSD)」となる場合がありますので注意が必要です。

急性ストレス障害のおもな症状

- 災害に関する苦痛を伴う記憶が夢やフラッシュバックの形で繰り返しよみがえる
- 災害を思い出したときに精神的または身体的苦痛を強く感じる
- 災害を思い出させるような人、場所、状況などを避けようとする
- 音や周囲の動きに過剰に反応する など



！ 心身の反応を受け止め、必要なら専門家の助けを借りよう



体を動かす

限られたスペースで過ごしていると活動量が減ります。病気予防やストレス解消のため、できるだけ体を動かすように心がけましょう。

こまめに体を動かす

2時間に1回程度は、ウォーキング(無理な場合はその場で足踏み)やストレッチをする



座っているときも、ストレッチやマッサージを



無理なくゆっくり肩の筋肉を伸ばす



エコノミークラス症候群 (急性肺血栓塞栓症)に注意

長時間足を動かさず同じ体勢でいると、血行が悪くなり血液のかたまり(血栓)ができてやすくなります。血栓が血流によって肺の血管を塞ぐと、最悪の場合は死にいたることもあります。

こんな人は要注意！

- 高齢の人
- 肥満の人
- 妊娠中、出産後の人
- がんや生活習慣病の持病(もしくは基礎疾患)がある人
- 下肢の手術を受けた人や外傷の治療を受けた人 など

予防法

- ときどき、軽い体操やストレッチをする
- アルコールを控える
- ゆったりとした服装をする
- こまめに水分をとる
- 禁煙する
- 眠るときは足を上げる

予防のための足の運動

1 足の指でグーをつくる



2 足の指をひらく



3 足を上下につま先立ちする



4 つま先を引き上げる



5 ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す



6 ふくらはぎを軽くもむ



感染症の予防と対応

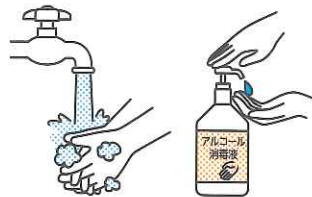
多くの人が集団で生活する避難所などでは、感染症(かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など)がまん延しやすくなりますので、以下の点に気をつけましょう。

●避難所では感染症対応の体制がとられますので、それに従い、互いに配慮することが大切です。

感染症の予防策

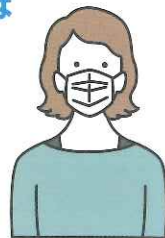
こまめに手洗いをする

水がないときはアルコール消毒を



人が集まる場所ではマスクをする

すき間ができないよう正しくつける



換気・清掃をしっかりと

生活スペースにゴミを置かない



せきエチケットを守る

マスクをしていないときにせきやくしゃみをするときは、口や鼻をハンカチやそでで覆う



手は感染源!! 正しい手洗いをマスターしよう

あちこちを触った手には、感染症のウイルスがついているかもしれません。その手で口や目、鼻を触ると感染の原因に。手は清潔にしておきましょう。

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする



② 手の甲をのばすようにこする



③ 指先・爪の間に念入りにこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指と手のひらをねじり洗いする



⑥ 手首も忘れずに洗う



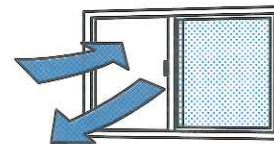
感染症かな?と思ったら

- 発熱、せき、下痢などの症状が続く場合は、なるべく人との接触を避け、早めに医師の診察を受ける
- 下痢や嘔吐の症状がある場合は、脱水状態にならないように水分補給を心がける

感染者がおう吐したときは

ウイルスを含んだおう吐物は、想像以上に広範囲に飛び散り、感染源になります。感染者の状態に注意するとともに、周りの人への感染を防ぐことが大切です。

① 換気して、他の人が近づかないようにする



！感染者の状態を気にかけることを忘れずに

- 窒息を起こしていないか?
- トイレで倒れていないか?

② 感染しないよう防御する



③ 感染者の体をふく

ウェットティッシュなどで汚れたところをふく

ふきとりに使ったウェットティッシュなどは注意して⑥の手順で捨てる



④ 消毒液を準備する

塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄める
※目や肌に強い影響があるため、取扱いには十分注意が必要です。

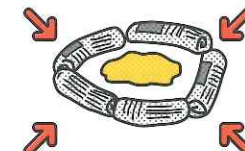


⑤ おう吐物进行处理する

消毒液に浸した新聞紙で、おう吐物の周りに土手を作り、静かに新聞紙でふたをしたら10分置く



外側から内側に向かって静かにおう吐物をふきとり、周囲を静かにふく



⑥ 汚れたものを処分する

処理に使った新聞紙や手袋などは二重にしたポリ袋に入れ、口をしっかりと結んですぐに捨てる

⑦ しっかり手洗い、うがいをする

衣類が汚れた場合は着替える

基礎疾患のある人、妊娠している人などはとくに注意!!

- 感染症が重症化しやすい、発作が起こりやすくなる、使えない薬があるなどのリスクがあるので、とくに予防に努めましょう。
- 周りにこのような人がいることを知ったら、できるだけ安心して過ごせるように、配慮しましょう。

救命手当・応急手当

救命手当



倒れている人を発見したら — 心肺蘇生法 —

命を救うチャンスは10分間。そばに居合わせた人の対応にかかってきます。全国の赤十字病院や消防署では、胸骨圧迫やAEDについて学ぶ講習会を行っています。ぜひ一度は受けておきましょう。

手順 1 周囲の安全を確認する

車の通行や火災など周囲の状況を観察します。二次災害の危険があるときは、協力者を探し、倒れている人の移動を優先します。

本来は動かさないほうがよいが、やむをえない場合は、戸板などに乗せて首や体を曲げないようにし、けがをしている部分に触れないよう運ぶ

手順 2 反応があるか確認する

呼びかけや刺激に対する応答やしぐさがあるか確認します。

反応がなければ 手順 3 へ



手順 3 119番通報とAED手配をする

大声で周囲に助けを求め、119番への通報、AEDの手配を依頼します。

大きな災害の場合、負傷者や火災などが同時多発するため、救急車などの救護は受けられなくなることも。自分たちで病院へ運べるような備えが大切！



手順 4 呼吸を確認する

呼びかけや刺激に対する反応を確認。反応がなければ、気道確保をして、呼吸しているか確認します。

呼吸がなければ、ただちに 手順 5 へ



仰向けに寝かせ、あごを上を持ち上げる

大災害時は多数の負傷者が出ますが、救急車の到着が遅れる、病院にけが人が殺到するなど、すぐに処置が受けられなくなってしまいます。いざというときに備え、救命手当・応急手当を身につけておきましょう。

手順 5 胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする

傷病者を硬いところに寝かせ、両手を重ねて胸部中央(両側の乳首の真ん中)に置いて、垂直に押します。

AEDが到着したら 手順 6 へ



強く

胸が、少なくとも5cm沈むように
※小児・乳児は、胸の厚さの約1/3

速く

1分間あたり、100~120回のテンポで

絶え間なく

中断は、最少限に

呼吸が回復したら中止しますが、しない場合は、救急隊員が到着するまで続けてください。

人工呼吸が可能なとき

胸骨圧迫30回⇔人工呼吸2回(気道確保した状態で、傷病者の鼻をつまみ口からゆっくり息を入れる)を交互に繰り返します。

人工呼吸用マスク(感染防護具)がないときや、感染の危険などを考えて人工呼吸がためられる場合は「胸骨圧迫」だけを続ける

手順 6 AED(自動体外式除細動器)を使う

AEDが届いたら電源を入れ(ふたを開けると電源が入る機種もあります)、音声ガイドに従い傷病者に電極パッドを貼り、電気ショックが必要かを確認します。



【電気ショックが必要と判断されたら】

電気ショックを1回行ったら、手順 5 の胸骨圧迫(2分間)を行い、音声ガイドに従って、再度電気ショック⇔胸骨圧迫を繰り返します。救急隊員が到着するまで続けます。

【電気ショックが必要なしと判断されたら】

手順 5 の胸骨圧迫を再開します。

ショック(除細動)ボタンを押すときは、傷病者から離れるよう、声を出して周りに指示します。

AED(自動体外式除細動器)とは

音声で指示を出してくれるので、誰でも簡単に使うことができます。心電図を解析する装置が内蔵されており、電気ショックが必要なければ通電されないしくみになっています。

設置場所は
マークで表示

公共施設などに設置されており、設置場所にはマーク表示があります。





やけどをしたら

① 流水で冷やす

できるだけ早く、やけどした部分を10～20分間流水(氷水があればなおよい)で冷やし、痛みがあればさらに冷やし続けます。服の上からやけどをした場合は服の上から冷やし、はさみで服を切り開きます。皮膚と服が癒着している場合は無理に脱がさないように。

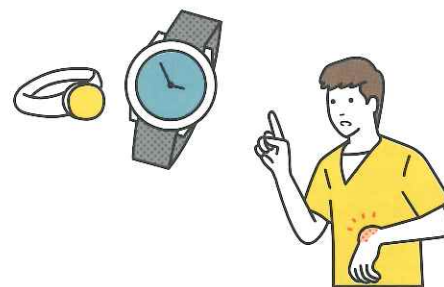
病院に行く前にとにかく冷やす

- 冷却時間は、痛みを抑える点では長時間でも構いませんが、体温が低下し、震えがきてしまうようなことは避けましょう。
- 慌ててドライアイスなどで冷やすと、逆に凍傷を起こしてしまいます。



② 装飾品をはずす

手や指にやけどをした場合は、後で腫れてくるので、指輪や腕時計、ブレスレットなどは必ずはずします。



③ ガーゼを巻く

冷やした後は、清潔なガーゼや布などで軽く包み病院へ。



こんなときは至急病院へ

① やけどが広範囲のとき

本人の手のひらの面積を1%とし、おおよそのやけど面積を計算します。次の範囲に及ぶ場合はすぐ救急車を。

成人	全身表面積の20%以上
子ども・高齢者	全身表面積の10%以上

② やけどの程度がひどいとき

水泡ができ、強い痛みと灼熱感があるときは病院へ。

③ 鼻毛やまつ毛がこげているとき

気道熱傷といって、窒息や呼吸困難に陥ることがあり大変危険な状態です。

！ こんな点に注意！！

水泡をつぶさない

水泡ができるときは、針でつぶしたり皮をむきとらないように。つぶすと感染を起こし治療が長引く

薬を塗らない

冷やした後は自分で薬を塗らず、とにかく病院へ。アロエや味噌も化膿するおそれがあるため禁物



多量の出血をしたら — 止血法 —

① 圧迫して出血を止める

直接傷口の上に清潔なガーゼやハンカチを当てて、手で強く押さえます。手や足の出血の場合は、その部分を心臓より高い位置にします。また圧迫は手のひらで行いますが、包帯があればガーゼやハンカチを傷口に当てた上から強く巻きます。



② 動脈を押さえる

心臓の拍動に合わせて噴き出すような出血は、動脈が切れている可能性があります。

①の方法で止血できない場合は、傷口より心臓に近い部分で脈の触れるところを指で圧迫して止血します。



応急手当

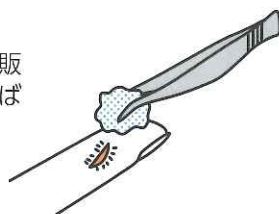


傷の手当の基本

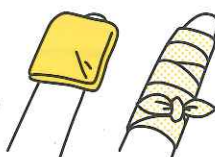
- ① 傷口を出しっぱなしの水道水に当て、傷に付着した泥などの汚れを洗い流します。



- ② 軽い傷の場合、市販の消毒液があれば消毒します。



- ③ 滅菌ガーゼなどを当て、包帯で巻きます。



！ こんな点に注意！！

傷が小さいとき

➡ まずは基本の手当を

- 小さなガラス片や浅く刺さった釘は、刺さった角度を保ったままピンセットなどで抜く
- 刺さったものが抜けない場合は、無理をして抜かず病院へ
- 数日たっても膿や分泌物、腫れが出ている場合は病院へ
- 錆びた釘、猫など動物の爪や歯による傷の場合は病院へ

傷が大きいとき

➡ 病院へ

- 出血がある場合は、清潔なガーゼなどを当てて圧迫止血を
- 大きなガラス片や刃物、釣り針が刺さっている場合は抜かない



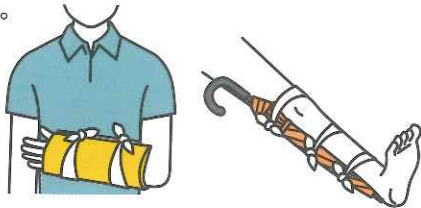
骨折をしたら

① まず安静な体位を

骨折部分の下に枕や毛布を当て、高くして楽な姿勢にし、動かさないようにします。

② 患部の固定を行う

副木を当てて骨折部分の上下の関節も固定します。副木は、厚紙、ものさし、傘、雑誌、わりばしなどでも代用できます。



③ 早めに病院へ

安静にして患部に負担をかけないようにして病院へ。

骨折の疑いがあるとき

- 動かすと強い痛みがある
- 自分では動かせない
- 腫れていて押すと痛む
- 顔色が悪く寒がって震える
- 変形している



ねんざ・脱臼・突き指をしたら

① 患部を冷やす

20分くらいは市販の湿布薬、ポリ袋などに入れた氷、ぬれタオル、バケツの水などで患部を冷やします。



② 固定する

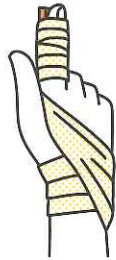
患部に布などを厚めに当てて、伸縮包帯やサポーターで関節に負担をかけないように軽く固定します。



③ 安静にして早めに病院へ

！ こんな点に注意！！

- 脱臼は素人がはめようとしないうちに
- ねんざと骨折は素人では判断できないので、腫れや痛みがひかないときは病院へ
- 固定する場合、ねんざは、自然な状態で固定し、突き指は、指先に向かって伸ばした状態で厚紙やわりばしなどを当てて固定し、軽く包帯を巻く



アキレス腱を切ったら

① 腹ばいにする

腹ばいにして寝かせます。

② 固定する

つま先を伸ばした状態で副木を当てて固定します。

③ 安静にして病院へ

立ったり歩かせたりしないで病院へ。



頭を強く打ったら

① 意識を確認する

耳元で声をかけ、意識の有無を確認します。意識がない場合は気道確保をする。

28P



② 意識があれば安静に

意識がある場合は、毛布や布団を下にして頭をやや高めに寝かせます。



③ 出血があれば止める

傷口を清潔なガーゼやハンカチなどで押さえて止血します。

出血多量の場合 30P

④ こぶがあるときは冷やす

出血がなく、こぶがある場合は氷のうなどで冷やします。

！ こんな点に注意！！

頭を打ったとき一番怖いのは、頭蓋内出血や脳挫傷です。症状は徐々に出てくるので、異常がなくても数時間は安静にし、過激な運動は1～2日しないようにします。また、次のような症状があるときは、すぐ病院へ。

- 呼んでも、つねっても反応がない
- 頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、けいれんが続く
- 目や鼻、口から血や水のような液が出てくる
- 失禁している
- 意識はあっても、応答におかしな印象がある
- 体のどこかにしびれやまひがある
- けがをしたときの記憶がない

頭を打って1～3ヵ月かけてゆっくりと血腫が形成され症状が現れる慢性硬膜下血腫は、とくに高齢者は注意が必要です。



胸を強く打ったら

① 衣類をゆるめ、楽な姿勢に

布団などに寄りかからせ、上半身を45度くらいに起こして胸元を開け、呼吸しやすいように楽な姿勢にします。



② 静かに呼吸させる

なるべく声を出させないようにします。

③ 呼吸や脈、その他の症状を観察する



④ 出血があれば止める

傷口を清潔なガーゼやハンカチなどで押さえて止血します。

⑤ 打撲したところを冷やす

氷のうやぬれタオルなどで冷やします。このとき強く圧迫しないように。

！ こんな点に注意！！

- 呼吸のたびに胸が痛むときは、肋骨が骨折している可能性がある
- 顔色が極端に変化し、呼吸が苦しい、冷や汗をかく、意識がはっきりしないなどのショック症状がある場合、せき込んだり、血たんが出る場合は肺や胸膜が損傷していることも考えられる



腹を強く打ったら

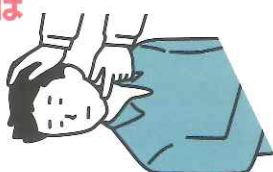
1 衣服をゆるめ静かに寝かせる

両膝の下にまくらや布団を挟み、膝を曲げて腹部の緊張を解きます。



2 呼吸や脈をみる

3 吐き気があれば顔を横に



! こんな点に注意!!

- 冷や汗や吐き気、腹が固く張ってくる、気を失うなどの症状がいつまでも続く場合、内臓の一部や血管が損傷している可能性がある
- 食べ物や飲み物は与えないように。せき込んだり、血たんが出る場合は肺や胸膜が損傷していることも考えられる



救出後はフラッシュ症候群(挫滅症候群)に注意

倒壊物などに体が長時間圧迫されると、筋肉の一部が壊死します。救助により圧迫から解放されると、壊死した細胞からミオグロビンやカリウムなどが大量に放出され、急激に体内をめぐって腎不全や心停止を引き起こすことがあります。

倒壊物などから救出したら

1 水分をとらせる

スポーツドリンクや水などを飲ませます。

2 フラッシュ症候群を疑う

次の項目をチェック!
1つでも当てはまったら③へ

- ☐ 2時間以上、がれきなどに挟まれていた
- ☐ 軽い筋肉痛や手足のしびれがある
- ☐ ワインレッド色の尿(血尿)が出る
- ☐ 尿の量が減る
- ☐ 挟まれた部分が腫れている
- ☐ 挟まれた部分の感覚がない、動かない

3 透析治療まで受けられる医療機関へ搬送する

必ず「フラッシュ症候群の疑いがある」と伝えること



救出の数時間後に急死するケースも!

生活再建に向けての公的支援

災害で被災したとき、さまざまな生活再建の支援制度が用意されています。

詳細はお住まいの市区町村に確認してください。

おもな生活再建への支援制度

- **被災者生活再建支援金** 災害により居住する住宅が全壊するなど、生活基盤に著しい被害を受けた場合は、支援金を受け取ることができます。
- **災害援護資金** 災害により負傷または住居、家財の損害を受けた場合は、災害援護資金を借りることができます。
- **災害弔慰金** 災害によって亡くなられた方、行方不明者の家族は、災害弔慰金を受け取ることができます。
- **災害障害見舞金** 災害によって重度の障害を被った場合には、災害障害見舞金を受け取ることができます。
- **減免申請** 災害の規模や被災程度に応じて、税金や保険料などの減免・控除を受けられる場合があります。

その他、条件を満たしていれば、金融機関のローンなどの免除・減額などを申し出ることができます。

さまざまな手続きに必要な「罹災証明書」

家屋が被災した場合に、被害の程度を証明する書類です。給付金や融資、災害義援金の受給、税金・国民健康保険などの支払い猶予や減免、公的サービス利用料の減免、保険金の支払い請求、応急仮設住宅への入居申請などに必要となります。

ほとんどの自治体では、自然災害は市区町村役場、火災の場合は消防署に申請することになっています。詳細はお住まいの市区町村に確認してください。

※ 事前の備えとしての保険 ※

自然災害に遭った場合、建物や家財などの損害に応じて保険金が支払われるのが、火災保険や地震保険などの損害保険です。とくに、地震保険は被災家屋や室内被害の復旧に役立つことがあるため、事前に加入を検討するとよいでしょう。