

風水害に備える

みんなで助け合おう 風水害対策

互助



地震対策にも
共通します

高齢者、障害者、妊産婦、乳幼児、児童、傷病者、外国人など、災害時に大きなハンデを持った人たちが多くみえます。いわゆる「災害時要援護者」の方たちは、災害が発生した場合、情報把握、避難、生活の確保などの活動を、迅速かつ的確に行いにくい立場に置かれてしまいます。私たち1人ひとりがお互いに協力しあい、地域が一丸となって積極的な支援を行えるよう心がけましょう。

災害時要援護者が安全に
避難するポイント

高齢者・傷病者



援助が必要なときは、複数の人で対応する。
急を要するときは、おぶひもなどでおぶって安全な場所まで避難する。

耳が不自由な人

話をするときはまっすぐ顔を向け、口はなるべく大きく動かして話す。
筆談(筆記法)は手のひらに指先で字を書くやりかたでもよい。



避難勧告放送などが耳に入っていないため、状況の把握が遅れがちになる場合がある。

目の不自由な人

よく知っている場所以外では、自力で災害に応じた行動が困難な場合がある。



杖を持った方は、手先や手首をたたくなど、軽く触れて、ゆっくり歩く。
方向や目の前の位置などは、時計の位置を想定して伝える。

肢体の不自由な人

からだを動かすことが、ハンデがあるため、災害に対する行動が制限される場合がある。



車椅子は、階段では必ず2人以上、できれば3~4人で援助する。
上がるときは前向きに、下がるときは後ろ向きにして恐怖感を与えないように。
とっさの脱出、避難の際に救援者が2人以上いるとは限らない。おぶひもなどで背負い、救援者の両手は自由がきくようにする。

外国人・旅行者

とっさのときは、身振り手振りで話かけ孤立させないようにする。
旅先では非常口の確認を。

積極的にボランティアに参加しよう

ボランティアというと、なにか特別のことをしなければいけないと身構えてしまう人も少なくないでしょう。

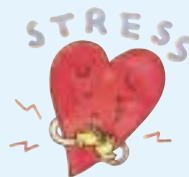
しかし、ボランティアとはそもそも「自ら意思をもって行動する」という意味ですから、要はあなたの意思でやりたいことをやればいわけです。災害などの特別な場合だけでなく、普段の暮らしの中でもボランティア精神は発揮できます。

あなたも自分に適した無理のないボランティア活動に踏み出してみたいかがでしょうか。

災害後のストレス

阪神・淡路大震災のような大災害の後では、地震の揺れへの恐怖、何もかも失ってしまった無力感、何日もの避難所生活などにより疲労感がたまり、自分でも気がつかないうちにストレスがたまり、心的外傷後ストレス障害(PTSD)などの心の病気になっている場合があります。

心の病気は年齢を問わず起こり、特にダメージを受けやすいのは子どもや高齢者です。話相手になってあげたり、子どもには作文や絵をかかせたりしてストレスを外に放出させてあげましょう。



心肺蘇生法を覚えておこう

人工呼吸と心臓マッサージを組み合わせると生命維持を図るのが心肺蘇生法です。的確な応急手当をしていれば、生命が助かる確率がとても高いので、ぜひ覚えておきましょう。

1 意識の有無を確認する



2 意識がなかったら、気道を確保する

片方の手のひらを患者の額に、人さし指と中指を下あごの先に当て、あごを持ち上げ、呼吸のときの空気の通り道(気道)を開く。



3 呼吸の有無を調べる

気道を確保したまま、ほおと耳を患者の口や鼻に近づけて呼吸の有無を調べる。



<呼吸があるとき>

呼吸をしやすいするために、回復体位(横向きにして上の足のひざとひじを軽く曲げ手前に出し、上になった手をあごにあてがう。下あごを前に出して気道を確保)をとらせる。



4 呼吸がないときは<人工呼吸>

①息を吹き込む

- 気道を確保したまま患者の鼻をつまみ、口のまわりから息がもれないように患者の口をおおい、2秒かけて息を吹き込む。



②口を離し、胸の動きを確認する

③最初に2回。以降は5秒に1回ずつ

- 最初は2回行う。以降は5秒に1回のリズムで繰り返す。
- 乳児・幼児の場合は口と鼻を同時におおい、2~3秒に1回ずつ、吹き込む量は胸が軽くふくらみ、胃がふくらまない程度に。

5 循環のサイン確認(呼吸・咳・体動の有無)

気道を確保後、人工呼吸を2回行った後に、以下の患者の状態を確認する。

- 呼吸をしているか(胸の動きはあるか)?
- 呼吸の音が聞こえるか?
- 咳をしているか?
- からだに何らかの動きがあるか?

これらの循環のサインが確認されなければ、直ちに心臓マッサージを行う。

人工呼吸を行っても呼吸が再開されず、咳や動きなどの反応もない場合

6 <心臓マッサージ>

①準備

- 平らな場所におお向けに寝かせ、救助者はその横わきに両ひざ立ちの姿勢をとる。



②圧迫

- 胸部の下半分に片方の手のひらの手首に近い部分を当て、その上にもう一方の手のひらを重ねる。ひじを伸ばし、胸全体が3.5~5cm沈むように胸骨を押す。小児は片手を乳児の場合は、2本の指を当て胸の厚さの3分の1程度沈むように押す。

③くり返す

- 圧迫し終わったら身体を起こし、手の力をゆるめる。この動作を1分間に100回のリズムで繰り返す。

7 <心肺蘇生法>

①1人で行うとき

- 気道を確保したあと、人工呼吸を2回、心臓マッサージを15回。これをくり返す。乳児・幼児の場合は、人工呼吸を1回、心臓マッサージ5回の割合で。

②2人で行うとき

- 1人が人工呼吸を2回行った後、もう1人が心臓マッサージを15回行う。



AEDが近くにある場合には

心停止の傷病者の救命に大変有効なのが電気ショック(除細動)。電気ショックを誰でも簡単にできる機器が「AED(自動体外式除細動器)」です。AEDは傷病者の心臓のリズム等を自動的に調べ、必要な操作を音声メッセージなどで知らせてくれます。近くにAEDがあれば、勇気をもってAEDを使った心肺蘇生法を実施しましょう。