



防災士
田中 廣さん
1995年、兵庫県芦屋市にて「阪神淡路大震災」を被災。この時の経験を生かし、「緊急避難・防災セット」の企画・開発に取り組むかわら、日本防災士機構「防災士」資格を取得。

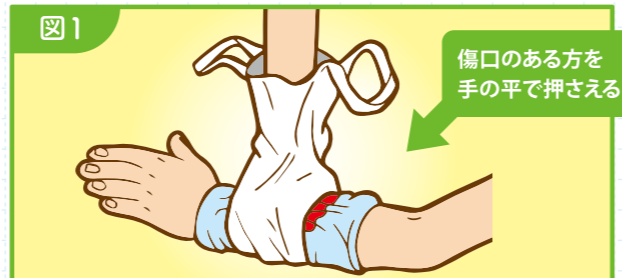
大きな災害時では普段当たり前前に備わっている物が使えなくなったりします。もしもに備えて色々な役立つ知識を身に着けましょう。

1 ケガなどに対する応急措置

災害時だけでなく普段でも急な対応が必要な場合の応急処置です。災害時はみんなで協力してケガ人等の救助にあたります。

切り傷、止血

きれいな水で洗い流す。出血が多い場合は、傷口より大きめの清潔な布で強く押さえ、止血（直接圧迫止血法：図1）。



やけど

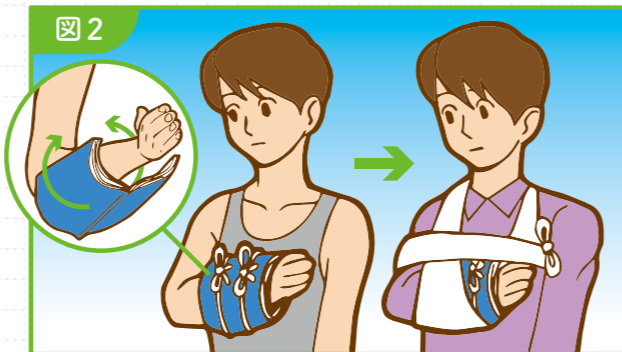
流水で患部を冷やす。靴下等着衣の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずにそのまま冷やす。水ぶくれは、破らないよう注意する。消毒ガーゼやきれいな布を当て包帯する。

骨折

出血している場合は、その手当てを優先し、あまり動かさない。

代用添え木・三角巾での固定は添え木になるもの（棒・板・週刊誌・新聞紙・傘・段ボール等）を使用して骨折部を固定する。骨折部分の上下の関節を固定できる長さの物を使用し、添え木の隙間には柔らかいタオル等を挟み、包帯・タオルテープ等で固定する。

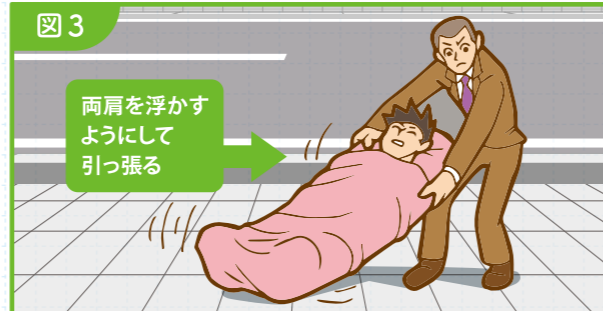
腕の骨折の場合は添え木で固定した後、揺れないように三角巾や風呂敷等で固定する（図2）。



ねんざ

氷あるいは湿布等を利用して腫れや痛みをやわらげるのが良いが、ない場合は流水やタオル等を水で濡らして患部を冷やす。

足首を固定した方が良いので、添え木を使用して固定。場合によっては靴を脱がずに添え木の代わりにし、その上から三角巾や布、ネクタイ等で固定。



傷病者の搬送

① 1人で搬送する
毛布やシーツで全身を包み込み、両肩を浮かすように引っぱって搬送（図3）。

② 2人で搬送する
傷病者の両側に立ち、お互いの手を傷病者の後ろに組んで、もう片方の手を傷病者の膝の下でつないで持ち上げる（図4）。



※上記はあくまでも応急処置です。程度によっては可能な限り速やかに医師の診断、処置を受けてください。

2 身近にある物での活用術

災害時に身の回りにあるものを使って役立つ情報です。災害時には各自工夫をこらして少しでも避難生活を楽しむ、二次災害を防ぐ等の対応をとりましょう。

新聞紙

- ① 保温
体に巻いてその上に上着を着る。靴と靴下の間に入れる。
- ② 簡易トイレ
凝固剤や吸水シートの代わりとして、ビニール袋の中にちぎって入れて使用。
- ③ 添え木
骨折等の際、厚めに巻いて使用。
- ④ 二次災害対策
割れたり、ひびの入った窓ガラスの上に新聞紙をテープで留める事により、余震などでの二次災害を防ぐ。

体験談 EXPERT'S COMMENT

私が被災した際は、何枚かの窓ガラスが割れたり、ひびが入ったりしたため、新聞紙や段ボールと粘着テープを使用して窓の補修をし、余震での二次災害や寒さを防ぎました（下記粘着テープ-②参照）。



ラップ

- ① 保温
新聞紙同様、体に巻いて使用。
- ② 包帯
止血後の患部に巻いて保護する。骨折時の添え木を巻いて固定する。
- ③ 水の節約
食器に巻いて使用すれば、使用後に洗わなくて済む（食後に廃棄）。



体験談 EXPERT'S COMMENT

約40日間の断水を経験し、その間水の節約として紙製の食器や割れ残った食器にラップを巻いて食事をしていました。特に震災直後数日間は給水車もなかなか来ない、いつ来るかわからない状況で水の節約は大事になりました。



ポリ袋

- ① 保温
大きなポリ袋は被って風雨よけや保温として使用する。
- ② 防水
靴に被せて濡れるのを防ぐ。
- ③ 簡易トイレ
新聞紙等を細かくちぎって、中に入れて使用。
- ④ 運搬
水や持ち物を入れて運ぶ。



粘着テープ

- ① 名札
避難所等で名前を書いて名札代わりにする。
- ② 二次災害対策
ひび割れた窓ガラスの補修等に便利。

