

# わが家の防災対策&チェック

## 家の中の安全対策

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

1

### □ 家の中に逃げ場としての安全な空間をつくる

部屋がいくつもある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置く。無理な場合は、少しでも安全なスペースができるよう配置換えする。



2

### □ 寝室、子どもやお年寄りのいる部屋には家具を置かない

就寝中に地震に襲われると危険。子どもやお年寄り、病人などは逃げ遅れる可能性がある。



3

### □ 家具の転倒を防ぐ

家具と壁や柱の間に遊びがあると倒れやすい。家具の下に小さな板などを差し込んで、壁や柱によりかかるように固定する。また、金具や固定器具を使って転倒防止策を万全に。



4

### □ 安全に避難するため、出入口や通路にものを置かない

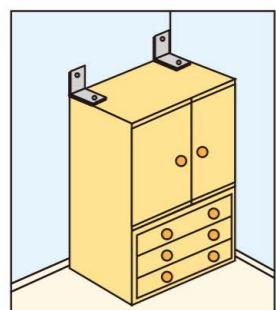
玄関などの出入口までの通路に、家具など倒れやすいものを置かない。また、玄関にいろいろもの置くと、いざというときに、出入口をふさいでしまうことも。



## 家具の転倒、落下を防ぐポイント

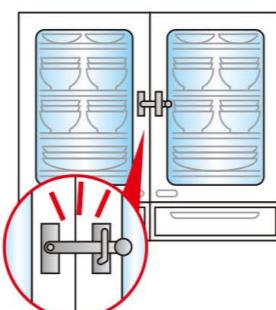
### タンス・本棚

L字金具や支え棒などで固定する。二段重ねの場合はつなぎ目を金具でしっかりと連結しておく。



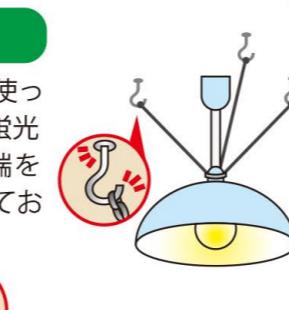
### 食器棚

L字金具などで固定し、棚板には滑りにくい材質のシートやふきんなどを敷く。重い食器は下の方に置く。扉が開かないように止め金具をつける。



### 照明

チェーンと金具を使って数箇所止める。蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで止めておく。



### 冷蔵庫

2ドアの場合は、扉と扉の間に針金などを巻いて、金具で壁に固定する。



### テレビ

できるだけ低い位置に固定して置く(家具の上はさける)。またテレビの上には水槽や金魚鉢を置かない。



### ピアノ

本体にナイロンテープなどを巻きつけ、取りつけた金具などで固定する。脚には、すべり止めをつける。

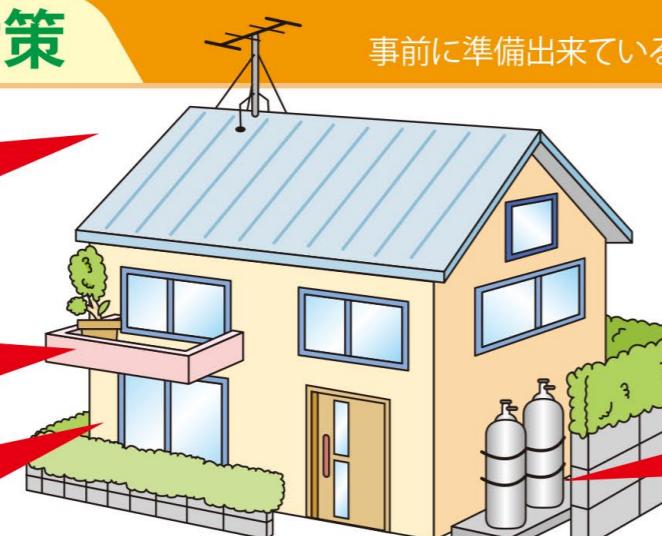


## 家の周囲の安全対策

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

### □ 屋根

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。



### □ ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

### □ 窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。

### □ ブロック塀・門柱

土中にしっかりと基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。

### □ プロパンガス

ボンベを鎖で固定しておく。

# 応急手当

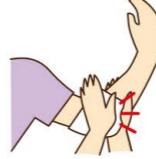
そなときどうする?

救急現場において、その場に居合わせた人が適切な応急手当をすることで命が救われた例が数多くあります。緊急事態に応急手当を実施するためには、日頃から講習会等で知識と技術を学び身につけておく必要があります。

## 出血がひどかったら

### ①傷口を圧迫する(圧迫止血)

ガーゼなどを出血している箇所に直接あてがって、出血を防ぎましょう。



### ②傷口を心臓より高くする

## 骨折の疑いがあったら

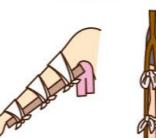
### ①動かさないようにして、傷や出血の手当てを

骨が突き出たり、腫れや痛みが激しい場合は、骨折の恐れがあります。



### ②患部を固定する

骨折箇所がずれないようにしましょう。首、脊椎、骨盤の骨折が疑われる場合は床に仰向けに寝かせて動かないように固定しましょう。



### ③ビニール袋に氷等を入れ患部を冷やす

もし、ショックや痛みによる顔面蒼白、震え、冷や汗が見られた場合は、毛布などで保温しましょう。

※木、段ボール、雑誌、傘などを利用

## 火傷をしたら

### ①真っ先に冷やす

できるだけ早く、痛みや熱さを感じなくなるまで、やけどした箇所を水で冷やしましょう。20~30分、しつこくする痛みがやわらぐのを目安に。



### ②冷やし方

流水の水圧がかからないように洗面器などに水と氷を入れてつける。それが難しい場合は患部にタオルをあて、その上から水を注ぐ。衣類は着たままの状態で冷やすのが鉄則。脱がす場合は、細心の注意を。



### ③冷やした後

十分に冷やしたらシーツ等でふわっと包み、患部を保護。中等症~重症は生命にかかわる事も多く、特に重症の場合、至急医療機関に搬送して全身管理をしてもらうことが必要です。



## 意識はないが呼吸はある場合

### ①気道の確保

衣服やベルトをゆるめて体を楽にし、舌根が気道をふさぎ呼吸ができないとなるのを防ぐため、呼吸をするときの空気を出入りする道(気道)を確保し、救急隊を待ちましょう。



## もし呼吸がなかったら

人工呼吸 2 回と心臓マッサージ 30 回を繰り返します。

### 人工呼吸 2 回

#### ①息を吹き込む

気道を確保し、鼻をつまみ、口のまわりから空気がもれないように約1秒かけて胸が上がる程度の息を吹き込みます。



#### ②口を離し、胸の動きを確認

口を離したときに胸が沈めば成功です。



### 心臓マッサージ 30 回

#### ①準備

平らな場所にあおむけに寝かせ、救助者は胸の横にひざまずく。肋骨の下半分(胸の真ん中)に片方の手を当て、もう片方の手を重ねて組む。



#### ②圧迫

腕をまっすぐ伸ばし、胸が5cm沈みこむように圧迫する。子供は胸の厚さの約1/3沈みこむくらい。



#### ③繰り返す

1分間に約100~120回のリズムで強く速く、中断せずに絶え間なくする。

### AED が到着したら

ふたを開けて電源を入れ、機械の指示にしたがいましょう。

- 大まかな流れは、
  - ①電極パッドを胸に貼る
  - ②電気ショックの必要性はAEDが判断する。
  - ③必要があればショックボタンを押す。

