

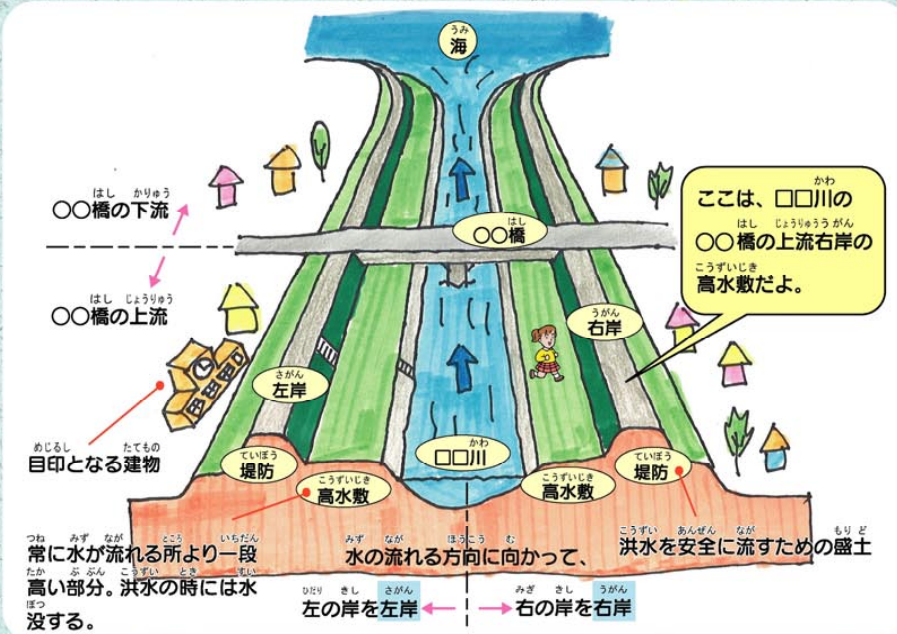
# 4. 緊急事態の備え

ここからは大人も知っておこう  
こんな時はどうしよう

川のこともよく知り、十分に準備していても、川は安全ではありません。準備をすることで危険度は下がりますが、危険度は完全にはなくなりません。事故が起きたあとの対応をしっかりすれば、重大な事態を減らすことができます。だから、事故が起こったときのことを想定した備えが必要です。

## ①自分の居場所を知っておこう

川では「場所」を特定しにくい。自分のいる場所を知っておけば、人に知らせるときに役に立つよ。川の第一の目印は橋だ。川の名前と橋の名前、上下流、右岸左岸は言えるようにしておこう。



# 4. 緊急事態の備え

## ②応急処置の基本

### ●熱中症

高温や高湿の環境下で起こる熱中症に注意しよう。  
症状：疲労感、頭痛、めまい、吐き気、腹痛、けいれん

#### てあて 手当

- ・風通しが良く、暑くないところで、服をゆるめ、水平または上半身を高めにして寝かせる。顔色が青白く脈が弱いときには、足を高くした体位にする。
- ・意識があって、吐き気やおう吐がなければ、少しずつ冷たい水やスポーツ飲料を飲ませるとともに、塩分を取らせよう。
- ・体温が高いときは、水で全身の皮膚をぬらし、あおいだりして、体を冷やそう。
- ・皮膚が冷たかったり、震えがあるときは、乾いたタオルなどで皮膚をマッサージする。
- ・意識がないときは、一刻も早く救急車を呼ぼう。



#### てあて 手当

風通しが良く、暑くないところで寝かせる。

#### よぼうさく 予防策

- ・帽子をかぶり、長い時間を炎天下で過ごさない。
- ・こまめに水分をとる。
- ・スポーツ飲料は糖分や塩分、ミネラルも同時に補給できるよ。
- ・寝不足や疲れているときにはムリをしない。



#### よぼう 予防

こまめに水分をとる。

出典：「とっさの手当・予防」日本赤十字社ホームページ

# 4. 緊急事態の備え

## 切りキズ 切りキズなどによる出血

キズの手当は、

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う。



### 応急手当

1. 出血しているところを完全に<sup>おお</sup>おえる<sup>せいけつ</sup>大きな清潔なガーゼや布で<sup>め</sup>や強く<sup>つよ</sup>押さえ、<sup>お</sup>止血する。
2. 患部を清潔に保ち、<sup>ま</sup>包帯などを巻く。
3. じかに患部にふれないようにビニール・<sup>てぶくろ</sup>ゴム手袋などを利用する(スーパーの袋などでもよい)



出典:「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁

## ねんざ

- 1 三角きん1枚を用意し、<sup>あし</sup>たみ、中央を足のうらに当てる。
- 2 三角きんの両はしを足首のうしろに引き上げて交差させる。
- 3 三角きんの両はしを足の<sup>こう</sup>甲の方に回し、足首で交差させ、両はしをかかととな<sup>あ</sup>なめにまいた三角きんの<sup>うちがわ</sup>うちがわとお<sup>うちがわ</sup>内側に通す。
- 4 三角きんの両はしを足首の前で結ぶ。

**応急手当**

1. 患部は冷やす。
2. くつはそえ木のかわりになるので、<sup>めが</sup>ぬが<sup>うえ</sup>ないでその上から三角きんや布などで<sup>こてい</sup>固定する。

出典:「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁

# 4. 緊急事態の備え

## ハチにさされた

ハチに刺されると腫れと痛みがおこり、ハチ毒に敏感な人は、一匹に刺されてもショック状態になったり、呼吸停止をおこし、死亡することがあります。



### もしハチにさされたら

- ・ハリが残っているときは、<sup>ねもと</sup>根元から毛抜きで抜くか、<sup>よこ</sup>横に払って落とす。
- ・ハリをつまむと、<sup>なかに</sup>ハリの中の毒をさらに注入することがあるので注意しましょう。
- ・冷湿布をしてから医師の診察を受けよう。

## へびにかまれた

日本にいる毒へびは、<sup>にほんぜんど</sup>マムシ(日本全土)、<sup>おきなわあまみ</sup>ハブ(沖縄、奄美大島)、<sup>ほんしゅうしこく</sup>ヤマカガシ(本州、四国、九州など)だ。普段から、<sup>おおしま</sup>毒へびの見分け方を知っておくとよい。いずれもかまれると、腫れと痛みがおこり、適切な<sup>てきせつ</sup>応急処置をしないと、<sup>ぜんしん</sup>全身の状態が悪くなり、<sup>しぼう</sup>死亡することがあるよ。

### もし毒へびにかまれたら

- ・手足であれば、<sup>ぐち</sup>きず口より上部を軽くし、<sup>どく</sup>毒を絞り出したり吸い出したりする。
- ・水があれば、<sup>ちしぼ</sup>血を絞り出しながら洗う。
- ・毒へびでは、<sup>ぶんぜんご</sup>10分前後で<sup>ぐち</sup>きず口が腫れてくる。直ちに<sup>いりょうきかん</sup>医療機関に搬送する必要がある。血清の投与など、適切な治療をしないと、<sup>しぼう</sup>死亡することがある。
- ・ヤマカガシなどの<sup>どくえき</sup>毒液が目に入ったときには、よく水で洗ってから医師の診察を受けさせよう。

### 毒へびの種類とかみあと

**マムシ**

マムシの頭

### くつのかみあと

下 上

無毒

下 上

有毒

(マムシ・ハブ)

### ハブ

出典:「とっさの手当・予防」日本赤十字社ホームページ

きん きゆう じ たい そな  
4.緊急事態の備え

おほ  
③弱れたら

おおごえ た たす よ  
大声を出して助けを呼ぼう

じ ぶん おほ まわ  
まずは自分が溺れたことを、周りにしら  
せよう。深みに足をとられたり、渦や波  
にまかれたら、仲間や周りの人に聞こえ  
るように大声で叫ぼう。



お なが き ばあい  
落ちついて流れる(ライフジャケットを着ている場合)

なが お つ う  
流されたら、あわてずに、落ち着いて、からだが浮くようにつとめる。

もか/ナもか/くほど、からだははずむよ。流れに逆らわず、

あおむけになって、頭を上流に、足  
を下流に向ける。障害物があれば、足でよける。そのまま安全な  
場所まで流れよう。



さいご  
最後までがんばる

みず はい かなら き  
・水に入るときは必ずライフジャケットを着よう

おおごえ た ふえ たす よ きしべ ちか ど  
大声を出したり、笛をふいたりして、助けを呼ぼう。岸边に近づくように努  
りよく  
力しよう。つかまれるものがあるが、なんでもつかもう。  
けっ  
決してあきらめずに、最後までがんばろう。



きん きゆう じ たい そな  
4.緊急事態の備え

④リバーレスキュー  
(弱れた人を見たら)

こども ばあい じ ぶん たす  
・子供だけの場合は、自分たちだけで助けようとはしないで、  
まず大人の人に知らせ、助けを求めよう。



き けん ど べつ きゆう じょ ほう  
危険度別救助法6つのレベル

すいなんきゆうじょ きゆうじょ がわ およ き けん ど  
水難救助では、救助する側に及ぶ危険度に  
以下のような段階を設定している。

おぼれた人を見たら、いきなり飛び込むのでは  
なく、別の方法はないか冷静に考え、自分に  
とって最もリスクレベルの低い方法で救助す  
ることを心がけよう。  
ただし、専門的訓練を受けていない人が  
できる行動は第3段階までとなる。



- ① 叫ぶ(Yell)
- ② 差し伸べる(Reach)
- ③ 投げる(Throw)
- ④ 漕ぐ(Row)
- ⑤ 泳いでいく(Go)
- ⑥ 引いて泳ぐ(Tow)

## 4. 緊急事態の備え

### スローバックの使い方

スローバック(スローロープともいう)は、水に浮くロープが収納された袋で、陸上から投げて流されている人を救うための水難救助グッズ。水遊びをするときは、グループに一つは準備しておこう。

15~20m程の水に浮くロープが袋に入っている。アウトドアショップなどで6千~1万円で購入できる。



スローバック (スローロープとも言う)



#### 助け方(投げる人)

- ① 投げる人は踏ん張れる場所を確保し、救助後にロープで導く先に危険なものがないか確認する。
- ② 流れている人が自分から見て、上流側斜め45度の位置に来たら、大声で「ロープ投げるよ!」と合図を送り、相手が気づいてから投げる。
- ③ 袋からロープの先を1~2mほど出し、ロープの端を持って、ロープが入った袋をアンダースローで投げる。流されている人の目前にロープが落ちるように投げる。
- ④ 相手がロープにつかまったら、姿勢を低くして、自分が引きずり込まれないようにする。ロープはそのまま、振り子のようにして、下流の岸に導く。



#### 助けられ方(受け取る人)

- ロープをつかんだら、息が出来るように、あお向けになり、両手を胸の前に置いて、ワキを締め、ひじを曲げてロープをしっかりと握る。
- ✗ うつぶせになると水圧で息が出来ないし、腕を伸ばすと肩を脱臼することがある。

出典: 「レスキュー・ハンドブック」藤原尚雄・羽根田 治 山と渓谷社

## 4. 緊急事態の備え

### 助けあげたら...

河川の事故では、現場での処置が人の生死を分けることもある。特に溺れによる呼吸停止や心臓停止は命に関わる状態だ。ファーストエイドと呼ばれる応急処置の仕方を知っておこう。

詳しくは消防署などが主催する講習会を受けて、きちんとした知識と技術を身につけよう。

子供だけの場合は、まずは大人の人に知らせ、助けを求めよう。



### ひと どうする?!

## 人がたおれていたら

### ① 意識があるか調べる

意識を確認する方法

- ★よびかけて返事をするか。
- ★話はできるか。
- ★手足を動かしているか。
- ★痛みに対して反応はあるか。

### ③ 6つの観察と応急手当

### ② 協力してくれる人を求める

★意識の障害があった場合は、すぐその場で救急車を呼んでもらったり、大声で周りの人を呼びます。

#### 1. 周囲の安全の確認

たおれている場所が安全かどうかを確認し、危険な場所ならば安全な場所に移動する。

#### 3. 救急車をよぶ

まず、意識の有無を確認し意識がなければ近くの人に協力を求め、救急車をよぶ。

#### 4. 気道の確保

意識がないときは呼吸がしやすいよう空気の通り道を確保する。



#### 2. 出血の確認

大出血があったらすぐ止血する。

#### 6. 循環のサイン確認

人工呼吸を行っても、循環のサインがなければ心臓マッサージを開始する。(循環のサインとは、呼吸運動・せき・その他体動)

#### 5. 呼吸の確認

呼吸が止まっていたら、すぐに人工呼吸を行う。

出典: 「わたしの防災サバイバル手帳」総務省消防庁