

小田北生の健康と幸せを願う、ほけんだより

HAPPY CHILDREN



2015年1月17日
尼崎市立小田北中学校 保健室
ようごきょうゆ うしだ
養護教諭 丑田 幸子

阪神・淡路大震災から20年 今、伝えたいこと

今日で、阪神・淡路大震災から20年です。

当時わたしは高校生で、被害の大きかった神戸市灘区に住んでいました。

家が倒壊し、壁は壊れましたが、屋根は落ちてこなかったため命は助かりました。

母校の中学校で3ヶ月ほど避難所生活をしていました。当時のことは今でも忘れられません。

ほんの数秒の揺れで、たくさんの家屋がつぶれ、大勢の人の命が奪われました。

死者は6,434名。阪神・淡路大震災で亡くなった人の死因は、倒壊した家や家具などの下敷きになった「圧死」が大部分(約3/4)を占めており、地震後の火事による「焼死」の方も約1割おられました。

当時、救助が進まず命を落とされた方も…、 1分1秒でも早く救助を！

被災当日の1月17日は、救出者の4人に3人は生存されていましたが、翌18日には、救出者のうち生存していた人は4人に1人しかいなかったそうです。

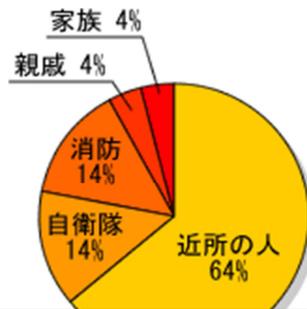
倒壊家屋の下敷きになったまま、火が燃え移り焼死された方もいました。

「早く救出できれば助かったかもしれない」

悔やまれますが、当時、救出の人出が足りなかった現状がありました。震災直後より、消防や警察には救助要請が殺到していました。救助先に向かう途中でも呼び止められ、そこでも救助を求められる… そんな過酷な状況でした。

身近な人の力

そんな状況のなか、阪神・淡路大震災で実際に人命救助した人の内訳は、「近所の人」が64%と一番多かったようです。身近な人による救助活動が多くの人を助けたのです



阪神・淡路大震災で
人命救助をした人の内訳

その知識が命を救う！救助法を知っておこう！

もちろん、まずは「自分自身の安全を確保する」それが最優先です。
自分自身の安全が確保できたら…

近くにいる人が力を合わせることで、救える命があります！

下敷きになった人の救出法…救出時間が命の分かれ目

転倒した家具などの下敷きになっている場合

・覆い被さっているものを除去して救出する。タンスなどの重い家具の場合は、引き出しを抜いたり、解体したりしてから取り除く。



倒壊した建物の下敷きになっている場合

・周囲の人に声をかけて、複数人でがれきや土砂、柱などを取り除く。自動車用のジャッキやボールなどがあれば、それを活用する。



大地震のあとは余震が発生することがあります。二次災害には十分に注意して！

傷病者・歩行困難者の運び方…安全な場所へ安全に運ぶ

2人で運ぶとき…一人は背中から抱え、もう一人は足を交差して持ち上げ、足のほうから移動する。



数人で運ぶ時…体の下に手を差し入れ、できるだけ水平に持ち上げ、抱え込んで移動する。

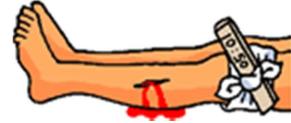


(裏面に続く)

出血した時…ガラス等が刺さり、大出血をしている場合も

直接圧迫止血…傷口を清潔なガーゼやハンカチで直接強く押さえる

間接圧迫止血…骨折などで直接圧迫できない場合、傷口よりも心臓に近い部分をタオルや布などで固く結びます。結び目に棒などを差し込んで回転させ、血が止まるまで締め上げて固定し、間接的に圧迫止血する。



※長く止血帯をすると、手足に血液が長時間流れず細胞が死んでしまい、手足を切断しなければならなくなる危険性がある。必ず止血帯を巻いた時間をメモしておき、30分に1回は締めをとり、血液がめぐるようにする

やけど…地震直後、ストーブや電気配線などによる火事が起こる危険性も

早く水で冷やす…できるだけ早く、やけどした部分を水で冷やす。痛みや熱さを感じなくなるまで十分冷やすことが大切。

手足のやけどの冷やし方…流水を直接当てると刺激が強すぎる場合、流しっぱなしの水道の下に洗面器などを置き、そこに手足を浸ける。



衣服を着ているときの冷やし方…無理に脱がさない。まず衣服を着たままの状態で冷やす。その後、水をかけながら注意して衣服を脱がす。脱がしにくい場合ははさみで切る。ただし、皮膚が衣服にくっついている場合はそのまま受診する。

冷やしたあとは、患部にガーゼを当てる…冷やした後は、やけどした部分をガーゼや清潔な布などで軽く包み、その状態で医療機関へ。

※水ぶくれはつぶさないように。水ぶくれをつぶすと感染が起こりやすくなり、治りが遅くなってしまいます。そのまま早めに医療機関へ。

骨折の疑い…強い衝撃により、出血と骨折が同時に起きていることも

動かさないようにして、まず傷や出血の手当てを

【骨折の見分け方】 ・けがをしているところが不自然に変形している ・腫れて痛みが激しい ・骨が突き出ている



※骨折は外見からはわからないことも多いため、疑わしいときは骨折しているものと考えて手当てする。

患部を固定する…固定できるような長いものを当て、骨折した部分の上と下の間接を固定し、骨折したところがずれないようにする。傘や雑誌など手近なものを使用する。

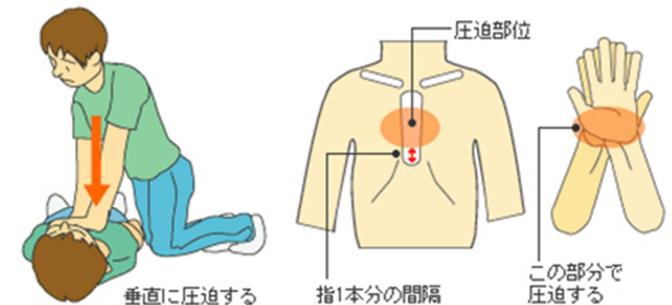
救助した人に意識がなかったら…心停止をしていたら、ためらわず心臓マッサージを！



肩をたたきながら大声で呼びかけ反応があるかどうか確認する。呼びかけても意識がない場合、「誰か来て！」と大声で応援を求めて、119番通報を依頼する。災害時は、すぐに救急車は到着しない場合が多い。近くに学校や公民館など、AEDのある施設があれば、AEDを持ってくるように周りの人に頼む。119番通報すると救急車が到着するまで、心肺蘇生の方法等を電話で指示してくれる。電話をつないだまま指示に従う。

お腹の動きを観察して呼吸を確認する。呼吸がないか、異常な呼吸の場合は心停止。心停止直後には、しゃくりあげるような不規則な呼吸がみられることがあるが、これも心停止のサイン。

迷っても、ためらわず心臓マッサージをする！心臓が動いている人に間違えて心臓マッサージをしても大丈夫！



1分間に100回ペースで絶え間なく行う！