

第3章

常日頃備えておく技能

3-1 情報収集・伝達のしかた

- 情報収集・伝達について学ぼう
- 基本的な情報収集・伝達訓練

3-2 初期消火のしかた

- 消火について学ぼう
- 基本的な初期消火訓練

3-3 救助のしかた

- 救助について学ぼう
- 基本的な救助訓練

3-4 避難誘導のしかた

- 避難誘導について学ぼう
- 地震発生時の基本的な避難誘導訓練

3-5 津波避難のしかた

- 津波からの避難方法について学ぼう
- 基本的な津波避難訓練

3-6 救護のしかた

- 救急蘇生法について学ぼう
- ファーストエイド
- 災害時医療の基礎を学ぼう（参考）

この章で学ぶこと

- ☐ 災害発生時の情報収集と情報集約、伝達の方法を理解します。
- ☐ 初期消火の方法を理解し、実技を体験します。
- ☐ 救助方法や救助の際の注意点を理解し、救助の実技を体験します。
- ☐ 災害発生時の避難誘導の方法を理解します。
- ☐ 津波からの避難方法を理解します。
- ☐ 救護の基礎知識を理解し、救護の実技を体験します。

※各訓練の組み合わせにより、効果的な防災訓練につなげます。

第3章 常日頃備えておく技能

3-1 情報収集・伝達のしかた

3

常日頃備えておく技能

情報収集・伝達について学ぼう

災害時の応急活動を適切に行うためには、まず正確な情報を迅速に把握し伝えることが必要です。地震・津波や気象の状況、人的・物的被害の発生状況などの災害情報をどのように迅速に収集して伝達するかを学びましょう。なお、情報収集は集めるだけでなく、隊長や地域防災リーダーへの報告及び地域住民の方々に伝えることも重要です。

(1) 必要な情報とは

自主防災組織が災害時に活動するための情報は、自主防災組織が担っている地域（一般的には町内会単位の区域）のどこで何が起こり、助けが必要なのか否かというものです。具体的に列示すると下記のとおりです。

① 町内会の区域の住民の安否状況（逃げ遅れ等がないかなど）

住民の安否状況を効率的に把握するため、個々の家の玄関に裏表で色の異なる札をぶら下げておき、住民が避難する際に札を裏返すことで短時間に安否状況を確認する仕組みを運用している自主防災組織もあります。

② 町内会の区域の被害の状況

- ☐ 火災の有無
- ☐ 家屋倒壊の有無
- ☐ 道路等の損壊の有無
- ☐ がけ崩れの有無
- ☐ 負傷者等の有無



③ ラジオ・テレビ・新聞・インターネット等からの災害情報、ライフライン情報等

Memo

(2) 情報収集の方法

① 自宅からいっとき避難場所や、指定避難所までの途中の被害情報の収集

可能であれば、自分の班の安否確認を行いながら避難場所等に集まります。

② いっとき避難場所等に集合した後の情報収集

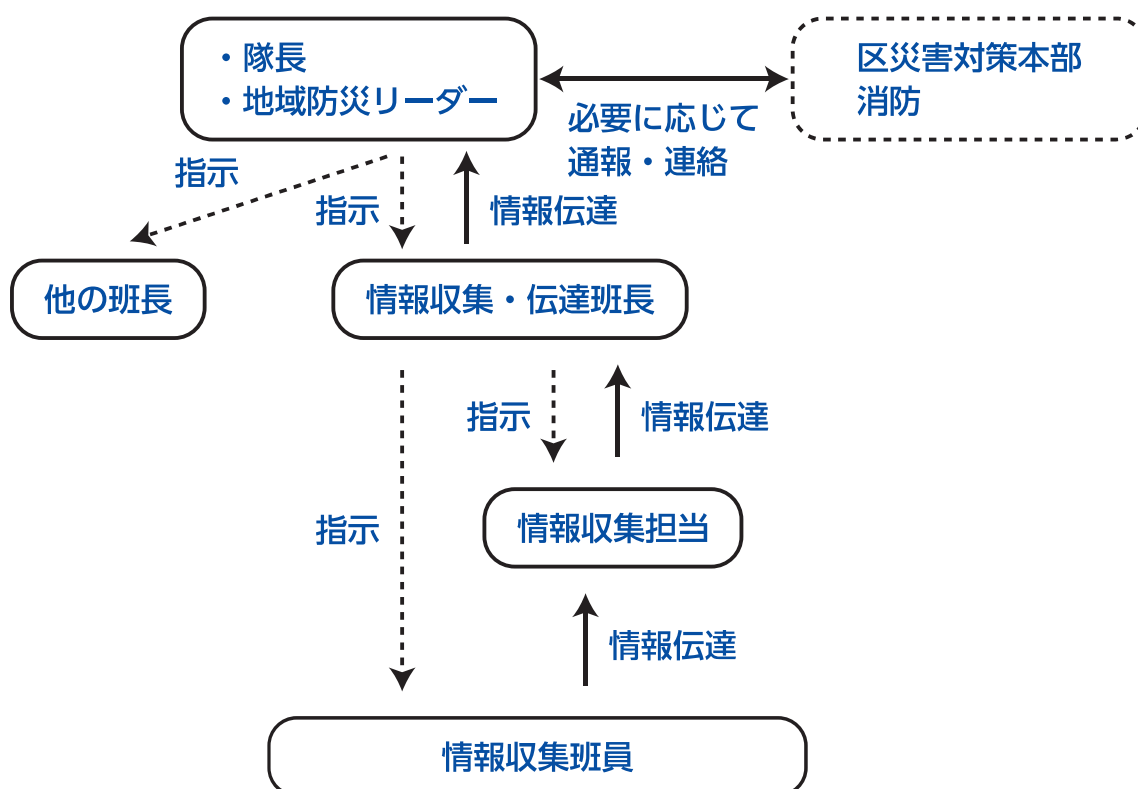
班員で手分けをして、町内を巡回し安否確認や災害情報の収集を行います。

- ☐ 迅速かつ効率的に情報を収集するためには、予めルートと担当班を決めておくことが重要です。
- ☐ 火災や要救助者を発見したら、すぐに情報収集・伝達班の班長を通して隊長に消火班や救出・救護班の派遣を要請します。

③ ラジオ・テレビ・新聞などからの情報収集

ラジオやテレビ等から避難情報、災害情報、気象情報、ライフライン（電気、ガス、水道、電話など）の状況等について収集してメモします。

情報収集・伝達・指示のながれ



基本的な情報収集・伝達訓練

実施要領

情報収集・伝達班には、情報を集めるという役割のほかに、集めた情報を集約して隊長等に伝達することや住民の方々に集約した情報を伝えることが求められます。

情報の集約にあたっては、時系列で収集した情報を記入することができる表形式の用紙と町内会全体の住宅地図を用意しておくと便利です。

① 事前準備

- ☐ あらかじめ被害状況を想定し、それに基づいて訓練を実施します。
- ☐ 各世帯への情報伝達を正確かつ効率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておきます。
- ☐ 情報収集・伝達班は、メガホン、ラジオ等の点検・準備をしておきます。

② 必要資機材

・時系列用紙	・筆記用具
・トランジスタメガホン（メガホン）	・ラジオ
・懐中電灯	・住宅地図
・自転車	・メモ用紙

③ 情報収集訓練

地域内の安否状況や被害状況（負傷者や建物、道路などの損壊状況）、火災発生状況等を調査し、自主防災組織の隊長の指示のもとに情報を集約し、必要に応じて消防または区災害対策本部へ通報・連絡する要領を習得する訓練です。

☐ 情報収集

事前に調査区域を分けて担当者（情報収集・伝達班）を決め、地域内の安否状況や被害状況など、必要な情報を収集します。

☐ 情報集約

住宅地図や集計表に調べた情報を集約し、結果を地域防災リーダーや自主防災組織の隊長に報告します。

☐ 通報・連絡

被害報告を受けた隊長は、必要に応じて、消防や区災害対策本部などに通報・連絡します。



4

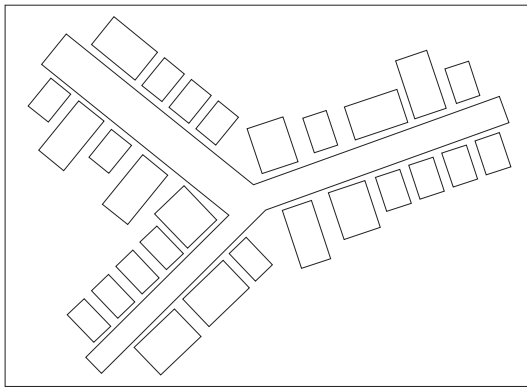
区災害対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項を、正確かつ迅速に住民の方々に伝達する要領を習得する訓練です。

- ☐ 区災害対策本部などの防災関係機関からの情報や指示事項を各班長や住民の方々に伝達します。
- ☐ すばやく正確な情報を伝達するため、事前に伝達区域や担当者(情報収集・伝達班)を決めて、メガホンや町内掲示板などを利用して地域内に伝達します。
- ☐ 伝達する情報は、緊急なもの(避難情報など)や地域の方々に身近なこと(地域内の状況など)を優先させます。

時系列記入表

[illegible]

町内全体の住宅地図



Memo



3-2 初期消火のしかた

災害発生時の初期消火の重要性

大規模災害の場合、消防隊は多発する災害へ出場するため、到着まで時間を要するか、対応の優先度を考慮して来れない場合があります。

このような場合には、可能な範囲内で地域の皆さんで協力して初期消火を実施することが大切です。

消火について学ぼう

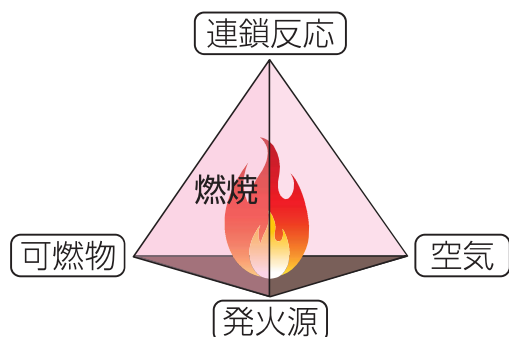
(1) 燃焼の原理

物が燃えるには、可燃物、発火源（熱）、空気（酸素）、連鎖反応（化学反応）の4つの要素全てが必要です。

例えば、酸素がある場所で木材にライターで火をつけると連鎖反応が始まり燃焼します。

しかし、木材と酸素だけがあっても燃えませんし、酸素がないところでは木材とライターがあっても燃焼しません。

したがって、4つの要素のうち1つを取り除けば燃焼を止めることができます。



【消火方法の例】

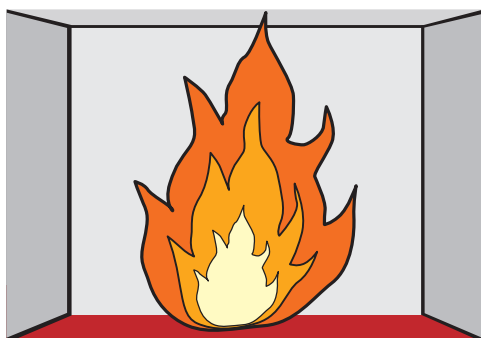
- ①冷却消火：水などをかけて、燃えている物から熱を取り除く。
- ②窒息消火：不燃性ガスや泡などにより、燃えている物の表面を覆い、酸素の供給を断つ。
- ③除去消火：可燃物を除去し、燃焼の拡大を抑えて消火する。
- ④負触媒消火：化学反応を抑制するハロゲン化物などにより、燃焼の継続を断つ。

(2) 初期消火の対象となる火災の大きさ

初期消火の対象となるのは、原則として炎が天井まで達しない程度の火災です。

この大きさであれば消火器などで消火することが可能です。

これより大きくなってしまったら、危険ですので避難を優先してください。



炎が天井に達してしまったら、避難優先！

(3) 消火用具

火災発生時に素早く初期消火を行うためには、日ごろから消火用具を備えておくことや、その使い方を覚えておくことが大切です。
消火に使える道具には下記のものがあります。

① 住宅用消火器

火災には色々な種類がありますが、住宅用消火器は住宅で発生するほとんどの火災に使用することができる製品が多くあります。また、住宅用消火器は比較的コンパクトなため、住宅にも設置しやすく、女性や高齢者にも扱いやすいのが特徴です。
消火器本体に適応火災が表示されているのでチェックしておきましょう。



【住宅用消火器の種類】

住宅用消火器には、消火薬剤によって種類があります。
代表的なものは下記の2つで、それぞれに特徴があるのでご家庭に合ったものを選びましょう。

粉末タイプ
粉末の薬剤が広い範囲を覆って、火勢を抑えます。制炎性の優れた粉末で消火します。

強化液タイプ
薬剤が霧状に放射され火を消します。水系なので、冷却効果と浸透性に優れており、布団火災や、天ぷら火災に効果的です。

消火対象	粉末消火器	強化液消火器
木・紙	○	○
布・布団	△	◎
灯油	◎	△
天ぷら油	○	◎
コンセント	○	○
プラスチック	○	○
消化範囲	○	△

② 業務用消火器

法令により消火器の設置が義務付けられているアパートやマンション等には、一般的に住宅用消火器よりも大きい「業務用消火器」が設置されています。



【 消火器の使い方 】

住宅用消火器（ホースのないもの）



1 黄色の安全ピンを上へ 抜く
2 ノズルを炎に 向ける
3 上下のレバーを 握る

消火器（ホースのあるもの）



1 黄色の安全ピンを上へ 抜く
2 ホースの先のノズルを炎に 向ける
3 上下のレバーを 握る

POINT !

- ✓ 炎や煙に惑わされないように燃えている火元を狙います。
- ✓ 常に避難経路を確保し、危険な状態に至る前（室内では炎が天井に達するまで）に避難します。
- ✓ 特に粉末消火器の場合は、粉末が室内に充満して視界が悪くなることがあるので注意が必要です。
- ✓ 消火器の放射時間は一般的に10秒から15秒なので火元に近づいてからレバーを握るようにします。
- ✓ 再燃防止のため、最後に水をかけて火種を絶ちます。

③ エアゾール式簡易消火具

エアゾール式簡易消火具は、消火薬剤をガスの圧力により噴霧状等に放射して消火するスプレータイプの消火具です。家庭内で発生する天ぷら鍋の油の過熱による発火、石油ストーブの注油中の引火による火災、火の不始末によるくずかごの火災など、比較的初期段階の火災に有効な消火具です。

消火器に比べると非常にコンパクトで、取り扱いやすいのが特徴です。



ご家庭で使われているヘアスプレー等のエアゾール製品と殆ど同じ構造です。

消火器と同じく「適応火災」の表示がされていますが、消火器の代替品ではなく補助的な役割を果たすものとしてその効果が期待されるものです。

④ 水バケツ

各家庭で溜め置きしている、風呂の水などを利用して、地域のみなさん方で協力して消火します。

水バケツを活用したバケツリレーは、大規模災害により消火栓等の水が使えなくなった場合や消防隊の到着が見込めない場合などに有効な方法です。

プールやため池、川などの水源の確保と地域のみなさんの協力が必要です。



基本的な初期消火訓練

実施要領

消火器の正しい使い方や水バケツリレーの方法を身につけ、地震等での火災の被害を少なくします。

- ① 火災を発見したら、大声で「火事だ!」と叫び、周囲に知らせます。
- ② 周囲の人と協力しながら、119番通報を行うとともに、情報収集・伝達班から地域防災リーダーや自主防災組織の隊長に連絡します。
- ③ 初期消火班を中心として、周囲の人と協力しながら消火活動を実施します。
消火用バケツ等は、家庭からの持ち寄りや自主防災資機材のほか、コミュニティ防災センターの備蓄資機材を使用します。
訓練用水消火器は各消防署で貸し出しを行っています。
- ④ 消火活動は危険が伴います。従事者の安全を確保した上で、活動を行うことが原則です。

POINT!

- ✓ 119番通報では、①火事であること、②発生場所の住所(目標物等)、③燃えているものやけが人の状況等を伝えます。



これはいわば基本形。
地域で起こりうる火災を具体的に想像し、地域に即した
消火訓練ができると、よりグッド!

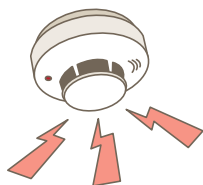
住宅用火災警報器について

初期消火を行うためには、まずは「いち早く火災に気が付くこと」が必要です。

仙台市火災予防条例により、アパート等を含む全ての住宅に設置が義務付けられている「住宅用火災警報器」は火災の早期発見に非常に有効な機器です。

家人が不在の場合でも、地域の住民や通行人が住宅用火災警報器の音を聞いて、火災による被害を最小限に食い止めることができたケースもあります。

住宅用火災警報器の効果を最大限に発揮するためには、条例で定める場所に設置することと、正しく維持管理することが必要です。



【住宅用火災警報器の3つのポイント】

- 1 条例で定める場所に設置する(寝室・階段・台所)
- 2 定期的に点検する(ボタンを押すかヒモを引いて行う)
- 3 10年を目安に交換する(約10年で故障等のリスクが高まる)

※ 詳しい内容は「資料編 資-14」を参照してください。

3-3 救助のしかた

救助について学ぼう

(1) 二次災害防止

搜索・救助については、他の活動に比べて危険を伴う可能性が高く、二次災害を引き起こす恐れがあることから、特に安全管理が重要になります。

搜索・救助活動を行うに当たっては、下記の事項に留意する必要があります。

- ① 複数名で搜索・救助を実施し、1人は伝令役として活動します。
- ② 電線の垂れ下がり、危険物の漏えい、ガスの臭気が無いか十分確認し、ある場合には活動の中止も考慮するとともに、消防や警察に通報し、付近住民への注意喚起をします。
- ③ 救助に当たる人の安全を守るために、手袋、安全靴やヘルメットを着用し、可能な限りほこりを吸わないようにマスクを使用します。
- ④ 救助活動に当たる場合は、可能であれば、もう1組をバックアップチームとして配置し、万が一の事故に備え、また、交代で作業ができるようにします。

(2) 搜索・救助活動の対象となる家屋

搜索・救助活動は、外部から見て傾いていたり、余震などで、倒壊する可能性のある家屋は対象とせず、二次災害を引き起こさないように留意することが大切です。

【 活動対象家屋 】



【 活動対象外の家屋 】



活動中に倒壊して二次災害の危険あり！

(3) 資機材の使用方法

バール（金てこ）、大型ハンマー（10ポンドハンマー）、家庭用のこぎり及び自動車用ジャッキの使い方は次のとおりです。なお、バールや大型ハンマーは、コミュニティ防災センター（防災資機材倉庫）にも備蓄されています。

① バール

転倒・落下した障害物をてこの原理で持ち上げたり、先端部を使って障害物の破壊、ドア等のこじ開けなどに活用します。一般的に長さが1m程度のものが使いやすいとされています。

※ 破壊する場所に、ガスボンベがないか、要救助者がいないかを確認しながら使用します。



② 大型ハンマー

開かなくなったドアや障害となっている家具などの破壊に用います。

※ 破壊する場所に、ガスボンベがないか、要救助者がいないかを確認しながら使用します。



③ 家庭用のこぎり

作業の妨げになる柱、はり、根太等を切断して取り除く際に使用します。一般的に片刃タイプで折りたたみ式のものが使いやすいとされています。

※ 柱やはりは、切断場所によっては崩れることがあるので十分注意して使用します。



④ 自動車用ジャッキ

倒壊したはりや積み重なった家具などの重い障害物を持ち上げるのに使用します。自動車用であれば1tぐらいまで持ち上げることが可能です。



Memo



実施要領

3

常日頃備えておく技能

【 転倒家具に挟まれている人の救出 】

- ① 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えます。
- ② 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- ③ 挟まれている人に覆いかぶさっているものをできるだけ除去します。
- ④ てこの原理を利用して、すき間を作り、痛みを和らげます。
- ⑤ てこに使う支点は、角材などの堅く安定性のある物を使用します。
- ⑥ てこに使う角材は、太さが10センチメートル以上で亀裂が入っていない柱などを使います。
- ⑦ 家具などの一部を破壊するか、中の収容物を取り除くなどして重量を軽くします。
- ⑧ 持ち上げてできた空間が崩れないように、空間に角材などを当て補強します。
- ⑨ すき間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。
- ⑩ 挟まれている人に声を掛けながら行い、不用意に引きずり出したりせず慎重に行います。



【 倒壊建物からの救出 】

- ① 挟まれている人に声を掛け、安心感を与えます。
- ② 挟まれている人の人数を確認します。
- ③ 周囲の人に声を掛け応援を求めます。
- ④ リーダーを決め、手順を確認しながら作業を行います。
- ⑤ 進入する時は、余震の有無や足場の安全などを確かめ、二次災害が起こらないよう注意します。
- ⑥ 被災者が挟まれている場所の状況を確認し、作業の妨げとなる部分をのこぎりやボールなどを使って取り除きます。はりや柱は切断場所によっては崩れることがあるので十分注意します。
- ⑦ てこの原理を利用して、すき間を作り、痛みを和らげます。
- ⑧ てこに使う支点は、角材などの堅く安定性のある物を使用します。
- ⑨ てこに使う角材は、太さが10センチメートル以上で亀裂が入っていない柱などを使います。
- ⑩ 持ち上げる高さは、救出に必要なスペースとし、空間が崩れないように空間に角材などを当て補強します。
- ⑪ すき間があれば、てこの代わりに自動車用ジャッキを使って持ち上げます。
- ⑫ 挟まれている人に声を掛けながら行い、不用意に引きずり出したりせず慎重に行います。



3-4 避難誘導のしかた

避難誘導について学ぼう

地震による建物の倒壊・損傷、津波や洪水による浸水、大規模な火災などにより、地域住民の生命・身体に危険が及ぶ場合には、直ちに安全な場所へ避難します。

(1) 地震時にはまず身の安全を守る

- ① 火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をします。出火した時は、落ち着いて消火します。
- ② 座布団、枕などで頭を守り、丈夫なテーブルの下など安全な場所にもぐり、揺れがおさまるのを待ちます。
- ③ 屋内では、転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意します。また、瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さないようにします。
- ④ 揺れがおさまった時に、避難できるよう出口を確保します。
- ⑤ 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らないようにします。



(2) 日頃から家庭や町内会で避難場所を確認し合う

- ① 個別の世帯レベルでは、家族全員で避難する経路と場所を確認しておくこと、万一、家族が離ればなれになったときのための連絡方法などについても話し合っておくことが大切です。
- ② 仙台市では、学校や公園を避難場所に指定していますが、自主防災組織などの単位でいっとき避難場所を定め、震災時には一時的にいっとき避難場所に参集するように決めておくことが大切です。

【 避難場所等の区分 】

1. 緊急時に活用する避難所・避難場所

指定避難所	地震、津波、洪水、土砂災害などにより切迫した災害の危険から逃れるための緊急的な避難施設であるとともに、被災により生活の場を失った住民が一定期間滞在して避難生活をするための施設です。 小学校区に1か所以上確保するものとし、避難するための広場と避難者を受け入れる施設を併せ持つ市立小中高等学校等を充てています。
津波避難施設 津波避難場所	津波発生時に浸水が予想される「津波避難エリア」内において、エリア外に逃げるいとまがなく、津波から緊急に身の安全を守る必要がある場合に避難するための施設及び場所です。 津波に対し安全な高さに避難スペースを有する施設や高台をあらかじめ指定しています。
広域避難場所	火災の延焼拡大により地域全体に危険が及び、指定避難所等にとどまることが危険な場合等に一時的に避難するための場所です。火災の輻射熱や煙から身を守る広さのある場所で、津波やがけ崩れ等他の災害危険等も勘案して指定しています。
地域避難場所	指定避難所への避難が困難な地域の一時的な避難場所として、特定の条件を有した屋外スペースを位置づけ、必要に応じて指定しています。

2. 当面の避難生活を行う避難所

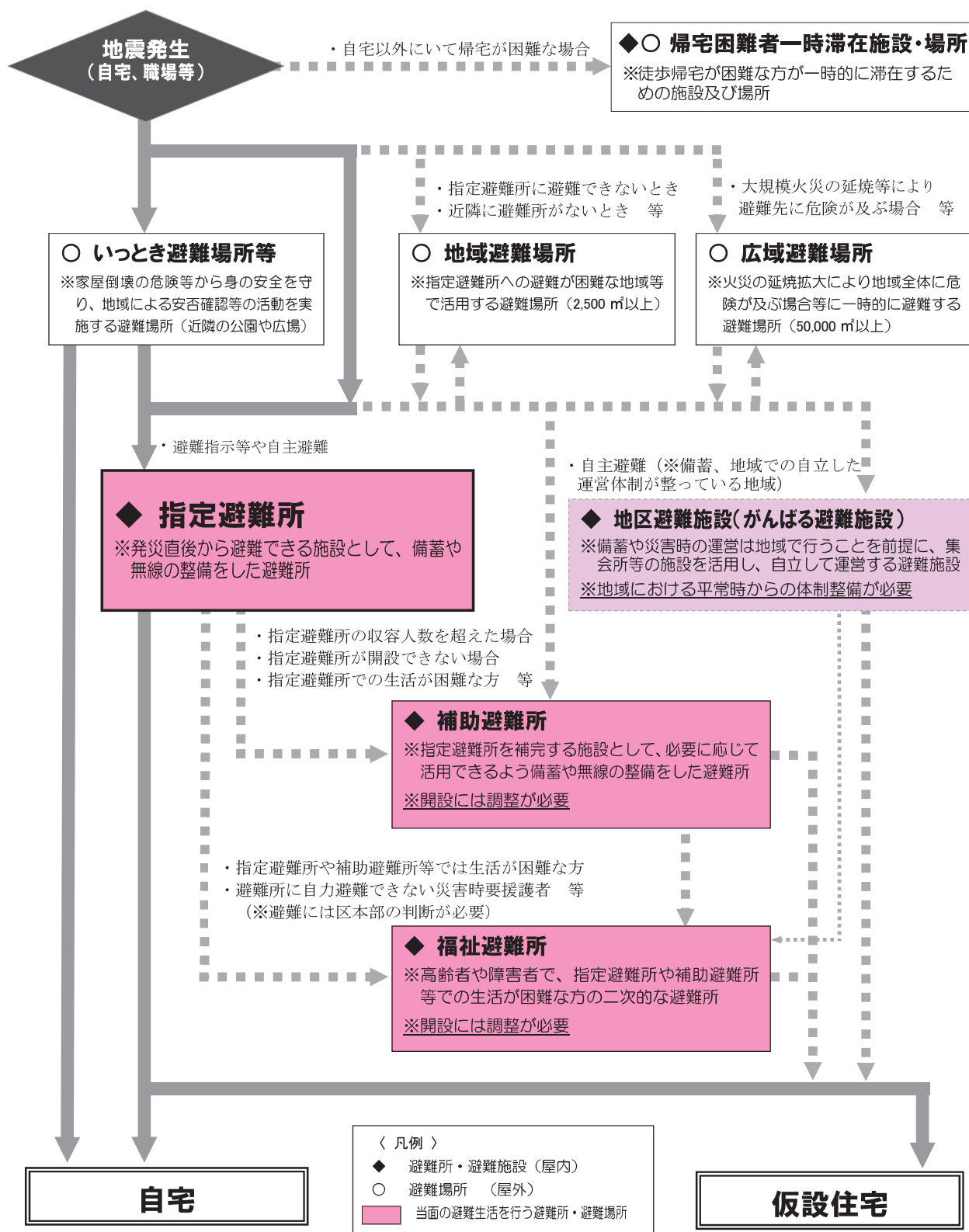
指定避難所	災害対策基本法第49条の7に基づく指定避難所として、被災により生活の場を失った住民が一定期間滞在して避難生活をするための施設であるとともに、各種災害などにより切迫した災害の危険から逃れるための緊急的な避難施設として一定の安全性等の基準を満たす施設又は場所を指定します。 物資の備蓄や無線の整備を行い、小学校区に1か所以上確保するものとし、避難するための広場と避難者を受け入れる施設を併せ持つ市立小中高等学校を充てます。
-------	---

3. その他の補完的避難施設

補助避難所	地域の実情等により指定避難所以外の市有施設を活用する必要がある、地域と施設管理者との間で活用方法等の協議が整った場合に、指定緊急避難場所または指定避難所を補完する避難所として地域版避難所運営マニュアル等に位置付けを行って活用する施設です。市では市民センターやコミュニティ・センターを補助避難所として活用できるよう、物資の備蓄や無線の整備を行います。
地区避難施設 (がんばる避難施設)	食料の備蓄等を含めた平時の備え、災害時の運営は地域で行うことを前提に、集会所等地域の施設を活用し、自立して運営する避難施設です。 認知については、地域の判断で「地区避難施設」を立ち上げて、各地域の指定避難所に報告を行うことを通じて認知されることとし、物資の公的支援は、指定避難所への物資の供給が可能となってから行うものとしします。
帰宅困難者 一時滞在 施設・場所	公共交通機関の途絶等により帰宅が困難となった方（帰宅困難者）が一時的に滞在するための場所で、仙台駅等の交通結節点を中心に、民間企業との協定等により計画的に整備を進めています。
いっとき避難場所	地震災害発生直後に、住民が家屋倒壊の危険等から身の安全を守り、また、自主防災組織による避難行動や安否確認の活動を実施するための場所です。 いっとき避難場所は、近隣の公園や広場から、地域が自主的に話し合いの中で取り決め、運用するよう努めます。
県有施設	県立高校等の県有施設については、指定避難所等の被害や受け入れ状況から必要と判断される場合に、市災害対策本部長から知事や施設管理者へ開設を要請することとしています。 地域の施設配置状況等を勘案し、指定避難所と同様の位置づけが必要な施設については、県との協定の締結により事前の整備を進めます。
福祉避難所	福祉避難所は、指定避難所や補助避難所等での生活が困難な高齢者や障害者等の災害時要援護者を受け入れるために開設する二次的避難所であり、社会福祉施設等を指定しています。（原則として、災害発生直後からの直接の避難はできません。）

(3) 地震発生時の避難要領

災害時には、下記の要領で、自主防災組織単位で組織的に避難を行いましょう。



※津波や風水害などで避難情報が発令された場合は、いつとき避難場所を経由せず、直接安全な場所に自ら避難します。

【 仙台市の避難情報の発令基準 】

※仙台市地域防災計画（令和6年6月）より抜粋

3

常日頃備えておく技能

(1) 地震災害等における避難情報

○高齢者等避難

防災重点農業用ため池（※3）において、堤体（土手）の変状が確認された場合

○避難指示

- ・ 防災重点農業用ため池において、堤体（土手）の異常な変状が確認された場合
- ・ 地震による火災の拡大等、居住者等の生命又は身体に危険が及ぶおそれがあると認めるとき
- ・ その他災害の状況により、事前に避難を要すると認めるとき

○緊急安全確保

- ・ 防災重点農業用ため池において、堤体（土手）決壊のおそれが高まった場合又は決壊が確認された場合
- ・ 災害が発生し、又はまさに発生しようとし、命を守るため直ちに身の安全を確保する行為を要すると認めるとき

(2) 津波災害における避難指示

気象庁から「大津波警報」「津波警報」「津波注意報」が発表された場合は、対象エリアに避難指示を発令します。

(3) 風水害等における避難情報

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
土砂	発令基準	宮城県土砂災害警戒情報システム等の1kmメッシュにおいて土砂災害発生の危険度が高まることが予測された場合	・ 宮城県土砂災害警戒情報システム等の1kmメッシュにおいて土砂災害発生の危険度がさらに高まることが予測された場合（※1） ・ 前兆現象を確認した場合（※2）	・ 避難指示の発令時点より、災害の状況が著しく悪化するなど、緊急に安全確保を要すると認めるとき ・ 土砂災害の発生が確認された場合
	対象地域	土砂災害警戒区域等	※1 土砂災害警戒区域等 ※2 当該地域	当該地域
洪水（洪水予報河川・水位周知河川等）	発令基準	・ 基準観測所における水位が、避難判断水位に達し、なお上昇のおそれがある場合 ・ 氾濫警戒情報（洪水警報）が発表された場合 ・ 浸透、侵食による堤防の変状を発見した場合	・ 基準観測所における水位が、氾濫危険水位に達し、なお上昇のおそれがある場合 ・ 氾濫危険情報（洪水警報）が発表された場合 ・ 浸透、侵食による堤防の異常な変状が確認された場合	・ 氾濫が発生するおそれが高まった場合 ・ 異常な浸透、侵食による堤防の変状の進行により、堤防決壊のおそれが高まった場合 ・ 氾濫発生情報（洪水警報）が発表された場合 ・ その他氾濫の発生が確認された場合
	対象地域	○洪水浸水想定区域（水防法第14条）を基本とする。		

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
洪水(その他河川(中小河川))	発令基準	—	- 洪水キキクル(洪水警報の危険度分布)で「危険」(紫)が出現し、かつ降雨状況等により、氾濫の危険度がさらに高まると見込まれる場合 - 浸透、侵食による堤防の異常な変状が確認された場合	- 水位が氾濫開始水位に到達するおそれがある場合(危機管理型水位計が設置されている場合に限る) - 異常な浸透、侵食による堤防の変状の進行により、堤防決壊のおそれが高まった場合 - その他氾濫の発生が確認された場合
		下流の洪水予報河川・水位周知河川の区間に避難情報が発令される等、当該中小河川の危険度が高まった場合		
	対象地域	○洪水浸水想定区域(水防法第14条)を基本とする。		
洪水(ダム下流)	発令基準	・ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)等を行う可能性に関する通知を受けた場合	・ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)等を行う事前通知を受けた場合	・ダム管理者より、緊急放流(異常洪水時防災操作)開始等の通知を受けた場合
	対象地域	○ダム管理者が示すダム下流浸水想定図を基本とする。		
防災重点農業用ため池(※3)の決壊	発令基準	水位が設計洪水位(※4)に達した場合	- 水位が設計洪水位(※4)を超え、なお上昇のおそれがある場合 - ため池の近郊において、洪水調整機能の限界を超えることが予想される降雨が発生した場合(水位計が設置されていない場合の暫定基準)	- 堤体(土手)決壊のおそれがある場合 - 氾濫の発生が確認された場合
	対象地域	○ハザードマップで示された浸水範囲を基本とする。		
早期発令(※5)	発令基準	台風等により本市内に甚大な被害が発生するおそれがある場合	台風等により本市内に甚大な被害が発生するおそれが高まった場合	—
	対象地域	- 土砂災害警戒区域等 - 洪水浸水想定区域(水防法第14条) - ハザードマップで示された浸水範囲(防災重点農業用ため池)		—

		高齢者等避難	避難指示	緊急安全確保
その他	発令基準	予想される災害発生の種類・場所・住民等の状況、雨量情報、気象情報等を総合的に勘案し、災害時要援護者等の避難に時間を要する者には自主的な避難の開始を、それ以外の者には避難の準備を促す必要があると認めるとき	次の警報が発表され又は事象が発生し、居住者等の生命又は身体に危険が及ぶおそれがあると認めるとき ①大雨、洪水、暴風、大雪、高潮等警報 ②地下空間の浸水又は高潮による浸水 ③有毒物の流出又は危険物の爆発 ④大規模延焼火災 ⑤その他自然災害又は大規模な事故災害等	災害が発生し、又はまさに発生しようとし、命を守るため直ちに身の安全を確保する行動を要すると認めるとき
	対象地域	当該地域	当該地域	当該地域

※3 防災重点農業用ため池

下流に住宅や公共施設があり、施設が決壊した場合に影響を与える恐れがあるため池。

※4 設計洪水位

各ため池の洪水調整機能の限界を超えることとなる水位。※具体的な基準については、別途定める。

※5 早期発令

台風等により早期の「高齢者等避難」や「避難指示」の発令が必要な事象。

※高齢者等避難

高齢者や障害者など、避難に時間を要する人がいることを考慮し、災害が発生するおそれがある状況で発令する情報。

※避難指示

災害が発生するおそれが高い状況で発令する情報であり、居住者等は危険な場所から全員避難する必要がある。

※緊急安全確保

災害が発生または切迫している状況で発令する情報。「立退き避難」を行うことがかえって危険であり、避難行動の変容を特に促したい場合に発令するもの。この段階で避難が完了していない居住者等は、直ちに身の安全を確保するため、その時点でいる場所より相対的に安全な場所に移動する必要がある。

実施要領

- ① 避難情報が発令された場合のほか、地域における情報収集の状況等から判断して生命・身体に危険がおよぶおそれがある場合、自主防災組織の隊長や地域防災リーダー、避難誘導班を中心に、自主防災本部として避難誘導活動を行います。
- ② 本部からの指示を受けて、避難誘導班は情報収集・伝達班とともに、メガホンなどにより避難指示と地区ごとのいっとき避難場所を伝えてまわります。状況に応じて、地域の方々が協力して災害時要援護者をいっとき避難場所など安全な場所へ搬送します。
- ③ いっとき避難場所に集まった後、人員の確認を行います。
- ④ 災害時要援護者の支援を行いながら避難誘導します。また、初期消火班や救出・救護班など地域での防災活動に従事している方々は、各人の安全確保上避難が必要となった場合や、従事していた活動が終了・中断した場合において、情報収集・伝達班、避難誘導班と連携のうえ避難を行います。
- ⑤ 災害時要援護者の支援者を決めておき、寝たきりの人や身体の不自由な人の移動は、車いすやリヤカーなどを活用します。
- ⑥ 状況に応じ避難者がはぐれないようにロープを活用し、各人がロープにつかまって避難します。
- ⑦ 携行品は、当座の生活用品及び応急処置に必要なもの、食料・飲料水などを入れた非常用持ち出し袋等だけとし、身軽に動けるようにします。
- ⑧ 避難途中では、余震などによるブロック塀の倒壊や落下物に注意し、安全を確認しながら避難します。
- ⑨ 避難場所に到着したら、出発時の人員がそろっているか確認します。



Memo

3-5 津波避難のしかた

津波からの避難方法について学ぼう

詳しい避難エリアなどは「津波からの避難の手引き（第6版）」（資料編 資 - 15 ページ記載）を参照願います。

- (1) 強い地震や長時間の揺れを感じたとき又は津波注意報・津波警報等が発表された時は、ただちに海岸から離れ、津波避難エリアより内陸側、または近くの避難施設・場所へ、原則、徒歩で避難しましょう。
- (2) 正しい情報をテレビやラジオ、津波広報などから入手しましょう。
- (3) 津波は繰り返し襲来するので、津波注意報・津波警報等が解除されるまでは絶対に海に近づかないようにしましょう。
- (4) 貴重品を取りに戻ったり、海や船の様子を見に行ったりしないようにしましょう。
- (5) 家族や自主防災組織等で、日頃どこに避難するかを話し合っておき、共通認識を持ち各自安全な場所に避難しましょう。
- (6) 高齢者や災害時要援護者の避難支援、避難方法についても普段から話し合っておき、協力しながら避難しましょう。



【 津波情報の主な入手方法 】

- ① 津波情報伝達システム
 - ☐ 津波避難エリア等に設置した屋外拡声装置や戸別受信装置から、サイレンや音声で、津波情報や避難情報を一斉に伝達します。
- ② テレビやラジオ
- ③ 消防ヘリコプター、消防車、津波避難広報ドローン等
- ④ 杜の都防災メール（登録方法は 1 - 16 ページ参照）
- ⑤ 緊急速報メール（一部非対応機種あり）
- ⑥ 仙台市避難情報ウェブサイト（登録方法は 1 - 20 ページ参照）
- ⑦ 仙台市危機管理局 X（旧 Twitter）（登録方法は 1 - 21 ページ参照）

津波から身を守るために

【 津波を知る 】

津波は、地震などによって生じた海底の隆起・沈降に伴い発生した海水の波が、四方八方へ広がり伝わっていく現象です。

- ❖ 沿岸に近づき水深が浅くなるにつれ、**急激に高くなります。**
- ❖ 津波の速度は非常に早く、**見てから逃げるのでは間に合いません。**
- ❖ 周辺の地形により反射や屈折を経て繰り返し襲ってきます。
後から来る津波の方が高くなることもあります。
- ❖ 津波の力は非常に強く、**50cm 程度の津波であっても**立っていられず、流されてしまいます。
- ❖ 津波は「引き」から始まるとは限りません。
“潮が引いたら逃げればよい” というのは大きな間違いです。
- ❖ 沿岸の地形の影響などにより、**局所的に高くなる**こともあります。
潮位変化が始まってから最大波が観測されるまで**数時間以上**かかることもあります。

【 津波警報・注意報 】

種類	発表する津波の高さ		発表基準	被害と避難の呼びかけ (★) の例
	定性表現	数値表現 (津波の高さ予想の区分)		
大津波警報	巨大	10m超 (10m< 予想高さ)	予想される津波の高さが高いところで 3mを超える場合	木造家屋が全壊・流失し、人は津波による流れに巻き込まれます。 ★大きな津波が襲い甚大な被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
		10m (5m< 予想高さ≤10m)		
		5m (3m< 予想高さ≤5m)		
津波警報	高い	3m (1m< 予想高さ≤3m)	予想される津波の高さが高いところで 1mを超え3m以下の場合	標高の低いところでは津波が襲い、浸水被害が発生します。人は津波による流れに巻き込まれます。 ★津波による被害が発生します。沿岸部や川沿いにいる人はただちに高台や避難ビルなど安全な場所へ避難してください。津波は繰り返し襲ってきます。警報が解除されるまで安全な場所から離れないでください。
津波注意報	表記しない	1m (0.2m ≤ 予想高さ ≤ 1m)	予想される津波の高さが高いところで 0.2m以上1m以下の場合 であって、津波による災害の恐れがある場合	海の中では人は速い流れに巻き込まれ、また、養殖いかだが流失し小型船舶が転覆します。 ★海の中や海岸付近は危険です。海の中にいる人はただちに海から上がって、海岸から離れてください。潮の流れが速い状態が続きますので、注意報が解除されるまで海に入ったり海岸に近づいたりしないようにしてください。

※大津波警報を「特別警報」に位置づけています。

基本的な津波避難訓練

実施要領

(1) 津波避難訓練の必要性

津波から大切な命を守るためには、住民自らの迅速な避難が最も有効な手段であり、安全に避難するためには実践的な訓練が重要です。素早く安全に避難できるよう、自主防災組織を中心とした地域の津波避難訓練を実施しましょう。

(2) 訓練実施の手順

避難場所の選定

避難場所は、徒歩による避難を原則として考え、徒歩で移動可能な距離にある次のような場所を選定しましょう。

※ 災害時要援護者など、徒歩での避難が困難な方は、自動車による避難も考慮してください。

- ① 津波避難エリア外
- ② 近くの津波避難施設・場所



避難経路の選定

- ① 建物の倒壊、落下物等の危険が少ないこと。
- ② 最短時間で避難先に到達できること。
- ③ 基本的に内陸側に向かう経路であること。
- ④ 複数のルートを選択できること。(家屋の倒壊、火災の発生等に対応できるよう検討する。)
- ⑤ 海岸、河川沿いの道路は、原則、避難経路としない。

図上訓練

地域の地図を見ながら「適切な避難経路」、「避難経路の注意事項」、「安全な避難場所」、「災害時要援護者の方々への支援」などについて、みなさんで意見を出し合い、避難訓練のシミュレーションを行いましょう。

避難経路の検証（まち歩き）

「図上訓練」で話し合った避難経路や避難場所に危険な箇所（ガラス・看板等の落下、崩れそうなブロック塀や土砂崩れの起きそうな崖等）がないか、実際に歩いて確認しましょう。

避難訓練の実施・検証

訓練の際は、避難対策や避難に要した時間等が想定どおりか検討し、課題の抽出・整理・解決を図り、計画等の改善を行いましょう。

3-6 救護のしかた

救急蘇生法について学ぼう

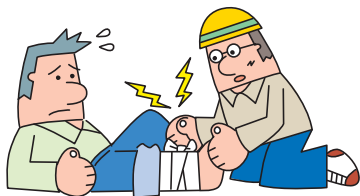
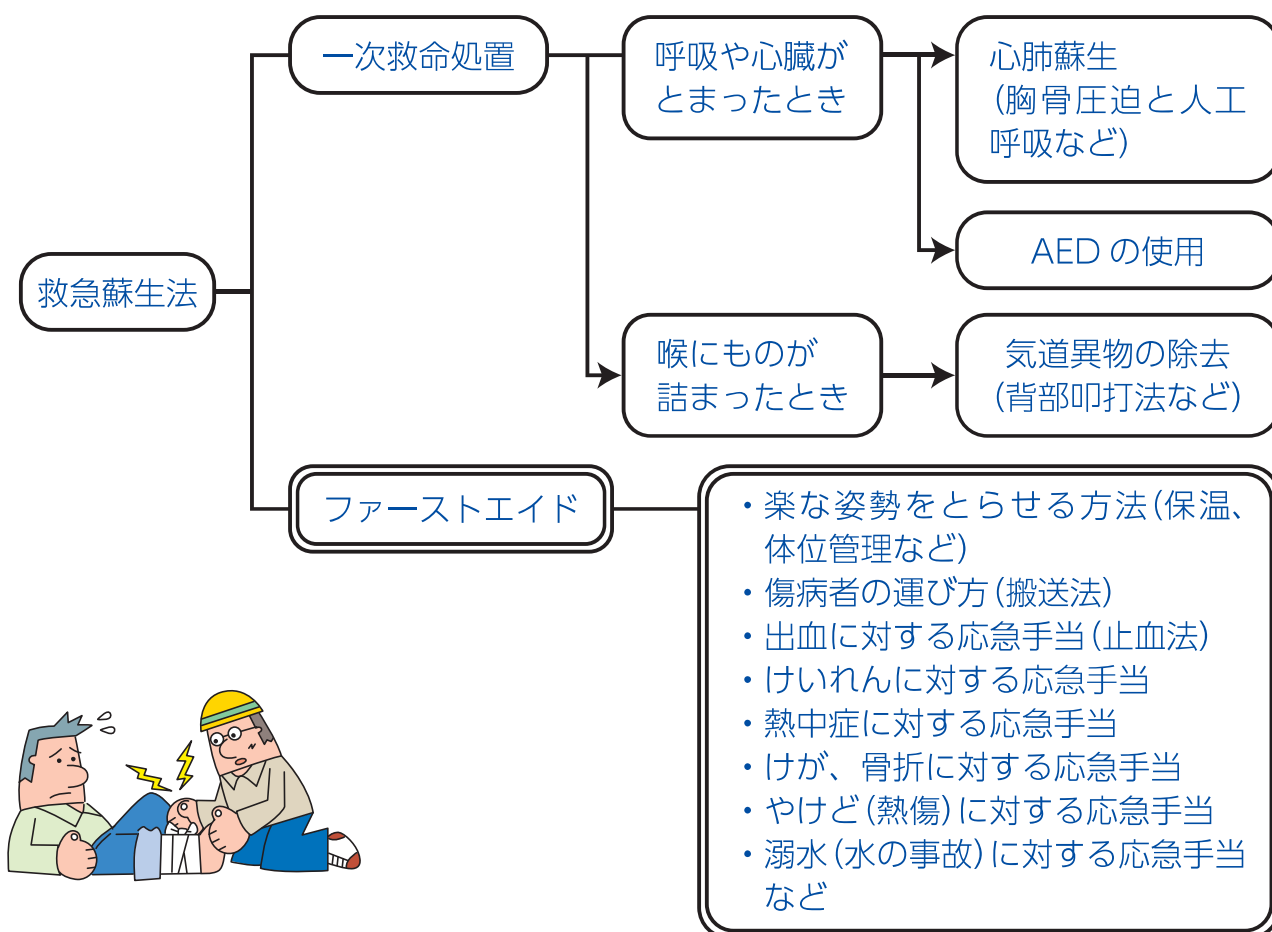
(1) 救急蘇生法

救急蘇生法とは、心肺蘇生、AED の使用方法、気道異物の除去などの「一次救命処置」と、傷病者管理法、外傷の手当などのファーストエイドの大きく2つに分けられます。ここでは、ファーストエイドについて学習します。

なお、AED の使用方法などの「一次救命処置」については、救護活動に欠かせない技術であることから、可能な限り消防署等で実施している「普通救命講習」を受講してください。

※ 受講についての問い合わせは **3** - 27 ページをご覧ください。

また、日本赤十字社でも同様の講習を実施しています。



(2) 現場での安全管理

危険が継続する現場では、一刻も早く傷病者を安全な場所へ移動させることが必要ですが、自分自身の安全を確保することは傷病者を助けることよりも優先されます。自らを危険にさらさないこと、すなわち救護者の安全確保が救護の第一歩です。傷病者に近寄る前には、周囲の安全を確認し、自らの安全を確保してから近づきます。車が通る道路などに人が倒れている場合には、特に気をつけましょう。

ファーストエイド

救護訓練を通して、救命に必要な応急手当をためらわず実施できるよう訓練します。ファーストエイドには様々な方法があり、一度の訓練で全てを習得するのは難しいことから、何度か防災訓練や講習会を実施するなどして、参加者がファーストエイドの全般を習得できるように、計画を立てて訓練を行いましょう。

楽な姿勢をとらせる方法(保温、体位など) 実施要領

① 安全の確認

傷病者に近づく前に、周囲の安全を確認し、自らの安全を確保してから近づきます。

② 衣服の緩め方

傷病者が望む楽な姿勢をとらせ、衣服やベルトなどを緩めます。衣服は、傷病者に動揺を与えないように、できるだけ安静にして緩めます。

POINT !

- ✓ 一次救命処置が必要な場合は、それを優先します。
- ✓ 傷病者に意識がある場合は、その必要性を説明し、無理強いせず希望を聞きながら衣服を緩めます。

③ 保温(傷病者の体温を保つ)

悪寒(ふるえ)、体温の低下、顔面蒼白、ショック症状などがみられる場合は、傷病者の体温が下がらないように毛布や衣服などで保温します。

衣服が濡れているときは、脱がせてから保温します。

※ ショック症状については 3 - 26 ページをご覧ください。

POINT !

- ✓ 地面やコンクリートの床などに寝かせる時は、身体の上に掛ける物より、下に敷く物を厚くします。
- ✓ 保温は熱中症を除き、季節に関係なく実施します。

4 体位の管理法

傷病者に適した体位（姿勢）を保つことは、呼吸や血液の循環を維持し、苦痛を和らげ、症状の悪化を防ぐのに有効です。傷病者の希望する、最も楽な姿勢にして安静を保ちます。体位を強制してはいけません。体位を変える場合は、できるだけ痛みや不安を与えないように慎重に行います。

① 仰臥位（あおむけ） ぎょうが い

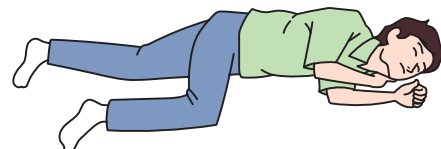
背中を下にした水平な体位で、全身の筋肉などに無理な緊張を与えない自然な姿勢です。ショック状態の傷病者や心肺蘇生を行うのに適しています。



② 回復体位 かいふくたい い

下になる腕を前に伸ばし、上になる腕を曲げ、その手の甲に傷病者の顔を乗せるようにします。さらに上側の膝を90度曲げ、仰向けにならないようにします。反応（意識）はないが、「普段どおりの呼吸」をしている傷病者に行います。

のどの奥の空気の通り道が狭まったり、吐物で詰まったりすることを予防することが期待できます。



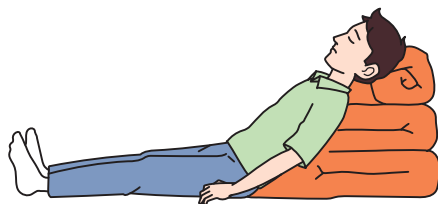
回復体位にすると、傷病者の呼吸の変化に気づきにくくなります。救急隊が到着するまでの間、慎重に観察を続けます。呼吸が普段どおりでなくなれば、心停止とみなして胸骨圧迫を開始します。

③ 半坐位・坐位 はんざい ざい

上半身を起こした姿勢です。

呼吸が苦しいときに、この姿勢をとっている場合があります。

意識の状態が悪くなったら仰臥位にします。



（半坐位）



（坐位）

傷病者の運び方（搬送法） 実施要領

地震などの災害が発生すると、からだが不自由な方は、自分の力で安全な場所に避難することは困難です。また、自分の力で避難できる方でも、負傷すれば移動が困難になります。

そこで、いざというときに歩行困難な方を安全な場所に移動ができるよう、応急担架のつくり方と搬送要領を普段から訓練しておくことが大切です。

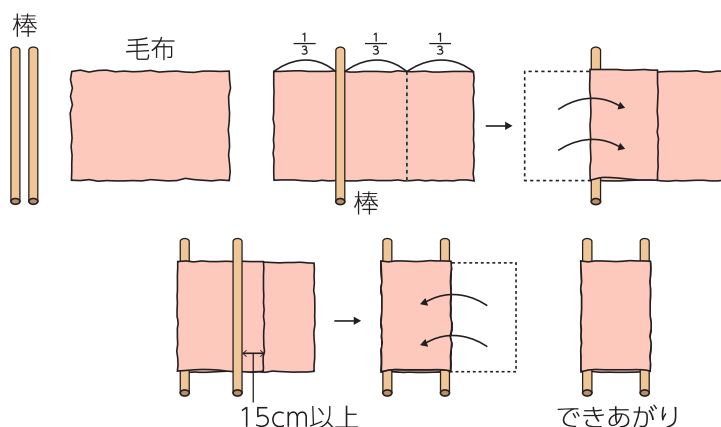
(1) 毛布等を利用した応急担架

① 使用資器材

- ☐ 棒（竹・木・鉄・パイプ等で強度のあるもの）（180～200cm） 2本
- ☐ 毛布

② つくり方

- ☐ 毛布を地上に広げて置きます。
- ☐ 毛布の約3分の1のところに棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返します。（傷病者の身長に適應するよう毛布を縦・横に使い分けます。）
- ☐ 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き（端を15cm以上確保します）、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返します。



※ 毛布の両端を丸め持ちやすくして握り、持ち上げて搬送することもできます。
4名以上の救助者がいる場合に適しています。

(2) 衣服を用いた応急担架

① 使用資器材

- ☐ 棒（竹・木・鉄・パイプ等で強度のあるもの）（180～200cm） 2本
- ☐ Tシャツ・セーター・ジャンパー等 5着以上

② つくり方

- ☐ 丈夫な衣服を床や地面に置き、2本の棒を腕の部分に通し使用します。長さにより5着以上を使用します。



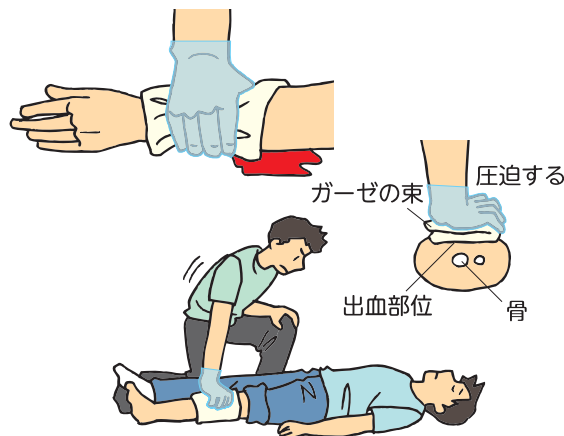
出血に対応する応急手当（直接圧迫止血法） 実施要領

一般に体内の血液の20%が急速に失われると出血性ショックという重篤な状態になり、30%を失えば生命に危機を及ぼすといわれています。

出血時の止血法としては、出血部位を直接圧迫する直接圧迫止血法が基本です。

(1) 直接圧迫止血法

- ① 出血部位を確認し、きれいなガーゼやハンカチなどを重ねて傷口に当て、指先や手のひらで骨に向かって圧迫します。
- ② 大きな血管からの出血で、片手で圧迫しても血が止まらない場合は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。



POINT !

- ✓ 止血を行うときは、感染防止のためできるだけビニール袋などを用いて血液が直接手に触れないようにします。
- ✓ 出血を止めるために手足を細いひもや針金で縛ることは、神経や筋肉を損傷するおそれがあるのでやめましょう。
- ✓ 圧迫したにもかかわらず出血が止まらないときは、圧迫位置を変える、若しくは更に強く圧迫しましょう。

(2) ショックの見方

- ① 顔色を見ます。
- ② 呼吸を見ます。

POINT !

- ✓ 目は、うつろとなる。
- ✓ 呼吸は、速く浅くなる。
- ✓ 冷や汗が出る。
- ✓ 表情は、ぼんやりしている（無欲・無関心な状態）。
- ✓ 唇は、白っぽい或は紫色。
- ✓ 体は、こきざみに震える。
- ✓ 皮膚は青白く、冷たくなる。

(3) ショックに対する応急手当

- ① 傷病者を水平に寝かせます。
- ② ネクタイやベルトをゆるめます。
- ③ 毛布や衣類を掛け、保温します。
- ④ 声をかけて安心させます。



仰臥位
(あおむけ)

救命講習問い合わせ先

仙台市青葉消防署	☎ 234-1121(代)	仙台市宮城野消防署	☎ 284-9211(代)
仙台市若林消防署	☎ 282-0119(代)	仙台市太白消防署	☎ 244-1119(代)
仙台市泉消防署	☎ 373-0119(代)	仙台市宮城消防署	☎ 392-8119(代)
公益社団法人仙台市防災安全協会		☎ 271-1211	

Memo



けいれんに対する応急手当 実施要領

けいれんへの対応で大切なことは、発作中の転倒などによるけがの予防と気道確保です。

- (1) 傷病者の周りに椅子やテーブルなどがある場合には、それでけがをしないように移動させます。
- (2) 階段などの危険な場所から傷病者を遠ざけます。
- (3) けいれん中に無理に押さえつけることはしません。骨折などを起こす危険があります。
- (4) 舌をかむことを防ぐために、口の中へ手や物を入れることも避けます。

POINT !

- ✓ けいれんが治ったら、反応の確認をしてください。反応がなければ、心停止の可能性もあるので、救命処置の手順に従ってください。
- ✓ ただし、けいれん発作の持病があることがわかっている場合は、意識が戻るまで回復体位（3 - 24ページ参照）にして気道を確保し、様子を見てください。
- ✓ けいれんがすぐに治まらない場合には、119番通報します。

Memo



熱中症に対する応急手当 実施要領

(1) 涼しい環境に退避させる。

風通しのよい日陰や冷房が効いている室内などが適しています。

(2) 衣類を脱がせ、体を冷やす。

- ① 衣類を脱がせて皮膚を露出し、あまり汗をかいていないようであれば、皮膚に水をかけて濡らしながらうちわや扇風機で風を当てます。

皮膚を濡らすには、冷たい水よりもぬるい水の方が効果的です。

- ② 氷のうや冷却パックなどが準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根などに当てると冷却の助けになります。頬、手のひら、足の裏などでも効果的です。

POINT !

✓ 水分と塩分、糖분을補給する。

傷病者は、汗をかいて脱水状態になっているので、十分に水分を摂らせることが重要です。傷病者が水分をあまり望まなくても、摂取を勧めます。

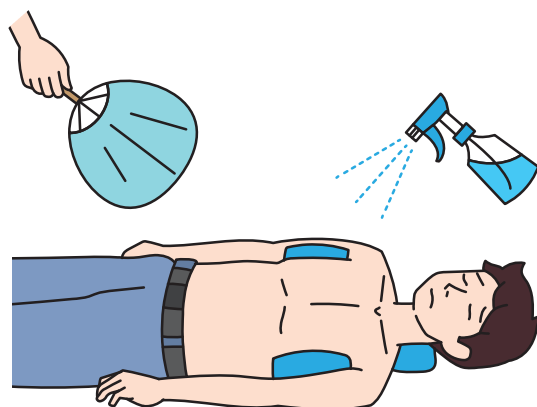
汗により水分だけでなく塩分も失っている所以、少量の塩を加えた水か、塩分と糖分を含んだ経口補水液やスポーツドリンクを用意します。

✓ 病院を受診する。

意識が朦朧として、自力で水が飲めない傷病者に無理に飲ませようとしてはいけません。水が誤って肺に入ってしまう危険があります。体を冷やしながら直ちに119番通報して、救急隊に助けを求めましょう。病院で点滴による水分補給を受ける必要があります。

✓ 楽な体位にする。

傷病者にとって楽な体位にします。立ちくらみがあるような場合は、仰臥位(3-24ページ参照)にすると効果がある場合があります。



熱中症の冷却

けが（骨折）に対する応急手当 実施要領

(1) 骨折の部位を確認します。

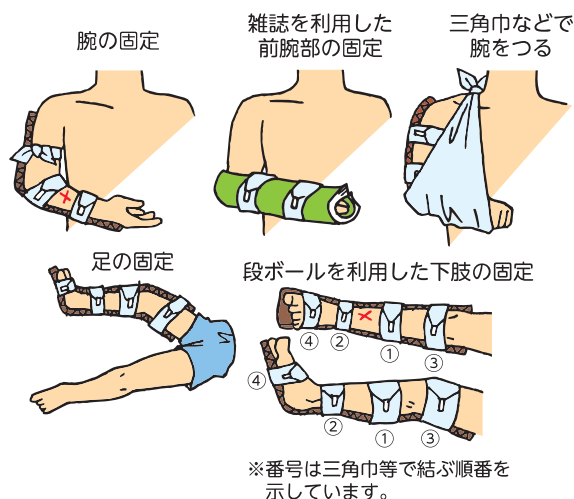
- ① どこが痛いか聞き、確認します。
- ② 可能であれば痛がっているところに変形や腫れ、出血がないかを確認します。

POINT !

- ✓ 確認する場合は、痛がっているところを動かしてはいけません。
- ✓ 骨折の症状には、痛み・腫れ・変形などのほか、骨が飛び出ていることもあります。
- ✓ 骨折の疑いがあるときは、骨折しているものとして手当をします。

(2) 骨折しているところを固定します。

- ① 変形している場合は無理に元に戻してはいけません。
- ② 協力者がいれば、骨折しているところを支えてもらいます。
- ③ そえ木・重ねた新聞紙・ダンボールや雑誌等を当てます。
- ④ 三角巾などでそえ木等を用いて固定します。



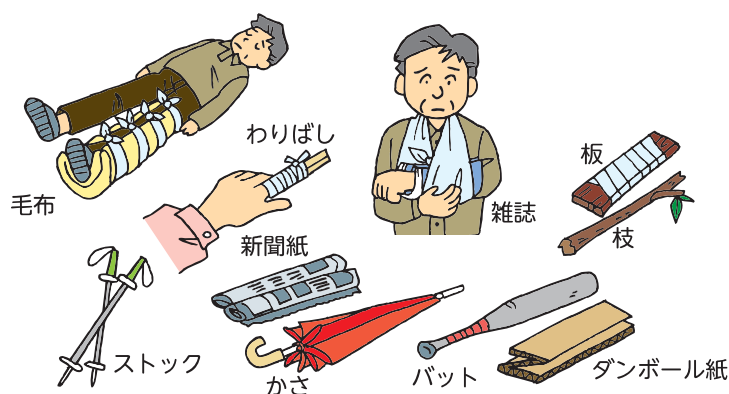
POINT !

- ✓ そえ木は、骨折部の上下の関節が固定できる長さのものを用意します。
- ✓ 骨折部の上下の関節を固定します。
- ✓ 傷病者に固定することを伝えながら、顔色や表情に注意して行います。
- ✓ ショックの症状に注意します。

(3) そえ木がない場合は、身近なものを利用します。

そえ木の代用としては、十分な硬さと適当な長さ、及び幅をもつものが使用できます。

例えば身近にあるダンボール紙、新聞紙、週刊誌、板、棒、毛布、かさ、野球のバットなどです。



やけど（熱傷）に対する応急手当 実施要領

やけど（熱傷）は、熱いお湯や油が体にかかったり、炎や熱いものなどに触れたりすることで起こります。あまり熱くない湯たんぽなどでも、体の同じ部分に長時間当たっているとやけど（低温熱傷）になることがあります。塩酸などの化学物質が皮膚についてもやけど（化学熱傷）になることがあります。

やけどは、すぐに水で冷やすことが重要です。冷やすことで、痛みが軽くなるだけでなく、悪化することを防ぎます。



POINT！

- ✓ できるだけ早く図のような方法で、水道水などの清潔な流水で痛みが和らぐまで10分～20分冷やします。
- ✓ 靴下など衣類を身につけている場合は、着衣ごと冷やします。
- ✓ 氷や冷却パックで長時間冷やすと、冷えすぎてしまい、かえって悪化させてしまうことがあるので注意が必要です。
- ✓ 広い範囲にやけどをした場合は、やけどの部分だけでなく体全体が冷えてしまう可能性があるため、過度な冷却は避けます。

【 やけどの程度と留意点 】

やけどが軽いか重いかは、やけどの深さと広さで決まります。

(1) 一番浅いやけどの場合

- ① 一番浅いやけどは、日焼けと同じで皮膚が赤くなりひりひりと痛みますが、水ぶくれ（水疱）はできません。
- ② このような場合には、よく冷やしておくだけで、ほとんどは自然に治ります。

(2) 中ぐらの深さのやけどの場合

- ① 中ぐらの深さのやけどは、水ぶくれができるのが特徴です。
- ② 水ぶくれは、やけどのきず口を保護する役割があるので破いてはいけません。すぐに水で冷やした後に、指先などのごく小さいやけどを除いては、水ぶくれが破れないように注意しながら清潔なガーゼやタオルで覆って、できるだけ早く医療機関を受診するようにします。
- ③ 野菜の皮をのせたり、アロエ、味噌などを塗るのは禁物です。
- ④ なお、水ぶくれが破けても薬などを塗ってはいけません。
- ⑤ ガーゼやタオルで覆いきれないような大きな水ぶくれになったときは、救急車を呼ぶことを考えます。

(3) 最も深いやけどの場合

- ① 最も深いやけどになると、水ぶくれにならずに皮膚が真っ白になったり、黒く焦げたりしてしまいます。やけどがここまで深くなると、痛みをあまり感じなくなります。
- ② このようなやけどは治りにくく、手術が必要になることもあるので、痛みがないからといって安心せずに、必ず119番通報し医療機関を受診します。

POINT !

- ✓ 小さな子どもや高齢者は、比較的小さなやけどでも命に関わることがあるので注意してください。
- ✓ 火事などで煙を吸ったときは、やけどだけでなく喉や肺が傷ついている可能性があるので急いで医療機関に行く必要があります。

Memo



溺水(水の事故)に対する応急手当 実施要領

(1) 溺れている人の救助

- ① 海、川、湖などで溺れている人を見つけたときは、大声で応援を呼び、直ちに119番(海上では118番)に通報し救助を求めます。可能であれば、AEDの手配も行います。
- ② もし、つかまって浮くことができるものがあれば、溺れている人に向けて投げ入れます。さらにロープがあれば投げ渡し、岸に引き寄せます。

POINT !

- ✓ 海、川、湖などで溺れている人の救助は、救助者が巻き込まれて溺れるケースが多いことが知られています。確実に救助者の安全が確保できる環境でなければ、うかつに救助に行くことはせず、日頃から訓練を受けている消防隊やライフセーバーなどの専門家に任せるのが原則です。
- ✓ 溺れている人が水没したら、水没箇所がわかるように目印を覚えておき、到着した消防隊やライフセーバーなどの専門家に伝えます。
- ✓ 水の流れがあるところや、水底が見えなかったり、水深がわからない場合は水に入らないでください。

(2) 入浴中の溺水

浴槽内のお湯に顔をつけた状態の人を見つけたときは、すぐに湯せんを抜きます。

(3) 心肺蘇生の実施

- ① 水の中から引き揚げた傷病者に反応がなく、「普段どおりの呼吸」をしていなければ、心肺蘇生を行います。
- ② 水を吐かせるために、傷病者の腹部を圧迫してはいけません。

Memo



その他の応急手当(捻挫・打撲) 実施要領

(1) 捻挫・打撲(打ち身)に対する応急手当

- ① 患部を動かさず安静にします。
- ② 患部を冷却パックや氷水などで冷やすことで、内出血や腫れを軽くします。(20分以上続けて冷やすと皮膚や神経を痛める可能性があるので注意が必要)
- ③ 冷却パックを使用する際は、皮膚との間に薄い布などを挟み、冷却パックが直接皮膚に触れないようにします。

(2) すり傷・切り傷に対する応急手当

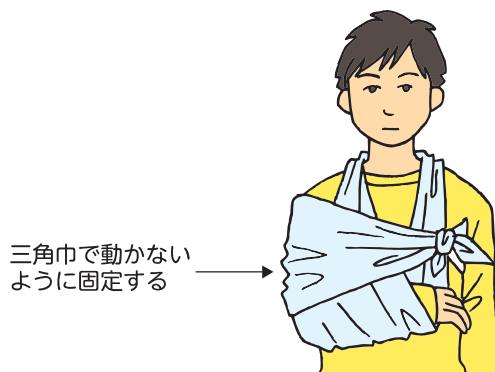
- ① すり傷・切り傷の手当
傷口が汚れているときは、水道の流水で十分に洗い流します。(傷口から骨が飛び出している場合は、水で洗い流さない)
- ② 包帯法
包帯は、傷の保護と細菌の侵入を防ぐために行い、傷を十分に覆うことのできる大きさのものを用います。また、包帯だけで止血効果はあまり期待できないことから、出血している場合はまず圧迫止血を行い、止血されたことを確認してから使用してください。

POINT !

- ✓ 包帯は強く巻きすぎると血行障害を起こし、緩すぎると包帯がずれたりするので注意して巻く必要があります。
- ✓ 包帯の結び目は、傷口の上を避けるようにします。

③ 三角巾

体のどの部分にも使用できます。傷の大きさにとらわれることなく使用できます。傷口にはガーゼ等を当ててから三角巾を用いるようにします。



三角巾などで腕をつる

(3) 首を痛めている場合の応急手当

自動車事故や高い所からの墜落、あるいは頭から肩にかけての大きなけががある場合は、首の骨（頸椎^{けいつい}）、首の神経（頸髄^{けいずい}）を痛めている可能性がありますので、首の安静を保つことが重要です。

① 首が痛い確認

傷病者が振り向かないように接近し、声掛けと同時、もしくは先に頭を保持してから「首が痛いか」、「手足がしびれるか」、「手足に力が入らないか」、「呼吸は苦しいか」について確認します。これらの症状のうち1つでも当てはまる場合は首の神経を痛めていると判断し、そのままの位置で保持します。

② 首の固定

意識があれば頭を動かさないように伝えます。

次の症状があるかたずねて、一つでもある場合は、首の骨を痛めていると判断します。

- ・首の痛み・手足のしびれ
- ・手足に力が入らない

意識がはっきりしなければ、首の骨を痛めているものとして、救急隊が到着するまでの間、次の対応を行います。

- ・頭を両手で支え、首が動かないようにします。
- ・頭や顔にきずがあるか注意します。

首を固定する



POINT !

- ✓ 傷病者のいるところが安全であれば、頭が動かないように両手で支えて固定し、救急隊に引き継ぐまで不必要な移動は行いません。
- ✓ 傷病者のいるところが危険な場所であるなどやむを得ない場合に限り、安静に必要な最低限の移動を行います。

Memo

災害時医療の基礎を学ぼう（参考）

(1) 災害時医療の基礎

災害時には、限られた医療資源（医療スタッフ、医薬品等）を最大限に活用して、救命可能な傷病者を救い、可能な限り多数の傷病者の治療を行うことが求められます。傷病者の緊急度や重症度に応じて治療の優先順位を決定し、この優先順位に従って傷病者搬送、病院選定、治療の実施を行うことが大切です。

(2) トリアージとは

多数の傷病者が一度に発生する特殊な状況下においては、限られた医療資源の中で、まず助かる可能性のある傷病者を救命しなければなりません。トリアージとは、傷病者を緊急度、重症度などによって分類し、治療や搬送の優先順位を決めることであり、医師や救急隊員などにより救助、応急処置、搬送、病院での治療の際に繰り返し行われます。

トリアージ (Triage) は、搬送 (Transport)、治療 (Treatment) とともに、災害時医療で最も重要な3つの要素 (3 T) の一つとされています。

- ☐ トリアージの基本概念は、災害時に限らず日常のなかにも存在します。例えば、一般外来において多くの患者が待っていて、長時間の外来診療を待てる状態でない患者が存在した場合、緊急度の高い患者を優先して治療ができるようにすることなどの判断がトリアージとなります。
- ☐ トリアージの判断基準はその状況下におけるもので、状況が変われば、トリアージカテゴリー（優先順位）も変わりトリアージは繰り返し行われます。

(3) トリアージのカテゴリー

順位	分類	識別色	傷病等の状態
第1順位	最優先治療群	赤色 (Ⅰ)	・ 直ちに処置を必要とするもの
第2順位	非緊急治療群	黄色 (Ⅱ)	・ 赤色ほどではないが処置を必要とするもの ・ 歩行は困難だが、心拍数、呼吸数、血圧などのバイタルサインが安定している者
第3順位	軽処置群 もしくは 治療不要	緑色 (Ⅲ)	・ 自ら歩行が可能で軽易な傷病（もしくは治療不要のもの）
第4順位	死亡又は 救命困難群	黒色 (0)	・ 医師から死亡診断がされたもの又は救命困難であるもの

【 トリアージタグとは 】

医療従事者が、傷病の緊急性・重症度に応じて4区分に分類し、トリアージタグに記入し、傷病者につけます。トリアージタグとは、トリアージの際に用いるタグ（識別票）のことです。

(災害現場用)	
No.	氏名 (Name)
年齢 (Age)	性別 (Sex) 男 (M) 女 (F)
住所 (Address)	電話 (Phone)
トリアージ実施月日・時刻 月 日 AM 時 分 PM	トリアージ実施者氏名
搬送機関名	収容医療機関名
トリアージ実施場所	トリアージ区分 ○ I II III
トリアージ実施機関	医師 救急救命士 その他
症状・傷病名	
特記事項	

○

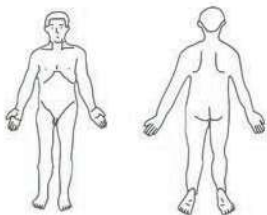
I

II

III

トリアージタグ (表)

特記事項	
バイタルサイン	
意識	I (1・2・3) II (10・20・30) III (100・200・300)
呼吸	✓分 呼吸困難 左右差あり (右ー・左ー)
脈拍	✓分 胸膈・後背・大腿 (強い・弱い)
皮膚色 (蒼白・普通)	温度 (冷・普通・温) 状態 (湿潤・普通)
血圧	✓ mmHg: リフィリングタイム 2秒以上・2秒未満



○

I

II

III

トリアージタグ (裏)

Memo

Memo

