

自主防災かわら版

2018-5号

7/22(日)に 応急処置講習会開催しました。

7月22日(日)に地域交流センターで「応急処置講習会」を、開催しました。35名の皆様が参加され、国士館大学防災・救急救助総合研究所の講師にご指導を頂きました。

窒息や脳震盪、止血などの内容に加え、このところの猛暑で話題になっている熱中症や夏に被害が多い毒虫/毒蛇について、教えていただきました。



止血方法の講習

熱中症については、西日本の豪雨による避難所で健康二次災害として懸念されている様に、防災の観点からも大変有意義な講習でした。また、お子さんがいらっしゃるご家庭、外での作業が多い方なども多数おられ、毒虫や毒蛇(蜂やマムシ等)対策などにも熱心に聞き入っていました。



講習の様子

アンケートの回答では「次回も参加したい」、「知人にもお勧めしたい」と答えた方が多くいらっしゃいました。今回ご都合が付かなかった皆様も、次回は是非ご参加いただければと思います。

最後に、ご記憶にとどめておいていただきたい電話番号をご紹介します。命に係わるような救急現場に居合わせた場合は#7119に電話することで、症状に応じた適切なアドバイスや病院の紹介、救急車の要請有無などが相談できます。是非ご活用ください。

神奈川県救急医療情報システム

7 1 1 9

熱中症対策注意点

熱中症 熱中症は予防が大切!!

30℃ 35℃

もし体に異常が発生したら
↓
まずは涼しい場所へ
・衣服(衣類)をゆるめる

体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす

太い血管のある脇の下、同側の首筋、足の付け根を冷やす

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れず!!
湿度が高いとき、風がないときは要注意!

スポーツドリンク・食塩水(0.1~0.2%)などを自分で作って飲ませる

環境省のホームページ掲載の資料をご紹介します。

【水分補給は、こまめに!】
 応急処置講習会でも説明がりましたが、一度の摂取で体に吸収できる水の量は200ml程度です。一度にたくさん飲むのではなく、**こまめな摂取が大切です。**
 また、たくさん汗をかいたときには**塩分も摂取**する必要があります。

危険な重症度Ⅱ度、Ⅲ度に症状が進まないよう、Ⅰ度の症状が出たら**涼しいところで休憩し、水分と塩分の補給をしましょう。**

ご家庭でも出来る

「経口補水液」の作り方

水	1リットル
塩	2g
砂糖	40g
レモン果汁	大さじ1

熱中症対策をしっかりとって、猛暑を乗り切りましょう!!!

このような症状があれば…

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ぼーとする

涼しいところで一休み、冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。

重症度Ⅱ度

- 頭ががらがらする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

Ⅰ度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- 体がひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体が熱い

救急車を呼び、最寄りの病院に搬送しましょう。

(熱中症環境保健マニュアル2018より)

2018年間かわら版テーマ 避難所開設

その3 避難所開設

自主防災かわら版では、本年は「避難所開設」をテーマにしています。
今月は「避難所の開設・運営」です。

大規模災害や自然災害が発生し、身の危険を感じた場合は、指定された地域の集合場所に集まり避難所を開設します。

今回は、避難所開設から運営についてのポイントを紹介します。

■避難所のQ&A

1. 避難所はどこ？

Ⓐ はるひ野1～5丁目の避難所は、優先順位1が「はるひ野黒川地域交流センター」、2が「はるひ野小学校・中学校大アリーナ」です。黒川、南黒川地区も一緒です。

2. 避難所は誰が開設・運営するの？

Ⓐ 避難者を中心に、自主防災組織・施設管理者・ボランティア・行政（市避難所運営要員）が協力して開設、運営します。

【開設】（施設の安全を確認したうえで）

*開設は原則として市本部長⇒市職員。

・緊急の場合⇒施設の鍵を管理する者（施設管理者、町内会長／自主防災組織本部長等）が代行。

【運営】

*避難所運営会議：避難者で構成。自主防災組織・市避難所運営要員が支援。

3. 避難運営のポイントは？

Ⓐ 避難者が相互に協力して、自主的な運営を行うことが大切です。

開設・運営の流れ

●施設の安全確認 : 開設前に建物の安全性等を確認

●避難スペースの確保：予めレイアウトすることで混乱をなくす

・ポイント/通路を作る、男女別更衣室は重要、情報の整理と共有
/要配慮者は通路側に

◆避難所レイアウト例

ポイント

<レイアウト例>

「福祉スペース」や「体調不良者等の一時休息スペース」も大切！

- 避難者の受け入れ : 名簿づくり/被災世帯カードに記載
- 運営体制づくり : 共通理解ルールの提示【3つの管理が大切】
- *運営リーダーを決め、総務/情報広報/救護/食料物資/保健衛生/施設管理/ボランティアなどの班を構成して運営に当たります。

● 3つの管理が大切

衛生管理

- * 手洗い場と調理場を分別
- * 配食時など必ず手洗い、消毒
- * マスクを用意
- * 残飯とごみ分別、残飯のバケツにはふた
- * 手洗い、うがいの徹底など

食事管理

- * 身体にやさしい食事(塩分控えめ、野菜多め)の提供
- * 地域の協力で炊き出しを！
- * 時間を決めて食事
- * みんなで一緒に食べるよう心がけ

健康管理

- * 1日5分でも体を動かす体操などの実施
- * 個人の健康管理についてもルール化(口腔衛生管理、喫煙、飲酒など)
- * 原則として、飲酒禁止

● その他配慮が必要なこと

円滑な運営のために・・・

- * 情報を常に“見える化”
- * ペットへの対応
- * 在宅被災者への情報提供、炊き出し・救援物資の配給
- * 生活リズムを決め、生活のルールをつくる(起床や消灯の時間、朝礼・健康体操の時間、避難者参加の掃除当番や配食当番など)
- * 観光客等帰宅困難者への対応

要配慮者に配慮したみんなに優しい避難所にするために・・・

- * トイレに工夫・・・洋式トイレは高齢者や障害のある人を優先に
- * 座った体勢で過ごせるよう工夫
- * プライバシーの確保と声かけなどの見守りへの配慮
- * 子どもの居場所づくり
- * 外国人への情報伝達を工夫

参考資料)

川崎市避難所運営マニュアル、京都市避難所運営マニュアル

防災4/4