

災害はあなたを待ってはくれない。 自らの命を守るということ。

近年、気象状況は非常に不安定であり、記憶にも新しい『平成30年7月豪雨災害』では、アメダス観測所等において、48時間雨量が125地点、72時間雨量が123地点で、観測史上1位を更新した記録的な大雨となりました。北海道においても豪雨に見舞われた旭川市内、石狩川流域等の各地で水害が発生しました。

また、平成30年9月6日未明に発生した『北海道胆振東部地震』では、北海道で観測史上最大の震度7の強い揺れを観測し、本村に隣接するむかわ町をはじめ、安平町、厚真町を中心として、死者が41名、負傷者が749人、建物被害が12,383棟と甚大な被害をもたらしました。さらに、この地震で厚真火力発電所が緊急停止し、北海道全域で最大停電戸数295万戸が長時間停電する『ブラックアウト』も発生し、非常用電源の確保、燃料の備蓄等、これ

までの災害対策に加えて、新たな配備の重要性についても浮き彫りになりました。

自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。防災意識というのは、日常生活の中でだんだん薄れていきませんが、私たちは常に、自然災害などの脅威から自らの命を守るために備えておく必要があります。

2月16日(土)と17日(日)、平成30年度占冠村防災訓練がコミュニティプラザで開催されました。訓練では、『応急手当訓練』、『救助者救出訓練』、『要支援者避難支援訓練』、『炊き出し訓練』、『避難所運営ゲーム体験』、『健康講座』、『車中泊体験』などを実施しました。

災害時には、防災用品などの『もの』の備えだけではなく、応急手当の方法、救助の方法、災害時にとるべき行動、避難所の状況など『心構え』も必要です。今月号では、訓

練内容と注意すべき点などをご紹介いたします。

応急手当訓練

災害が発生した場合、いつ、どこで、どのような怪我をするかは予測ができません。医療機関にかかるまでの応急手当がされていなかった場合、怪我が悪化することで助かるはずだった命が助からなくなることもあります。『もしもあの時自分に何かできていたら…』と後悔することが無いように、適切な処置方法を学んでおくことが必要です。

今回は、出血した場合の応急手当の方法を紹介します。出血している人の応急手当を行う場合、手当を行う人は感染防護具を身につける必要があります。これは、怪我をしている人がどのような病気を患っているか不明であり感染を防ぐためです。防護具は、防寒手袋など通気性がな

く濡れにくいものが適しています。通気性の良いものや濡れやすいものは血がしみこんでしまうため、防護具に選んではいけません。手袋が無い場合、買い物袋などでも代用できます。



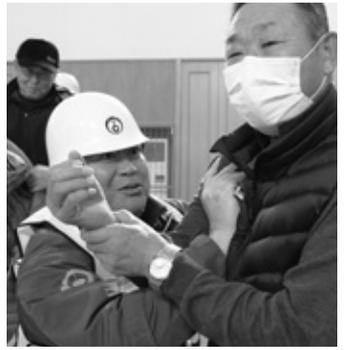
止血法には、直接圧迫止血法と間接圧迫止血法があります。直接圧迫止血法は、患部を直接おさえる止血法です。患部にタオルなどをあてて血が止まるまでおさえる方法であり、タオルが汚れてきた場合、汚れたタオルの上からさらにタオルを重ねます。タオルが無い場合、生理用品やオムツなどでも代用できます。

間接圧迫止血法は、きず口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。止血点は、きず口の箇所に応じて決定します。例えば、足から出血した場合は足の付け根などを、腕から出血した場合は脇の下をおさえることとなります。止血点は数多くありますが、今回は脇の下、足の付け根、膝の裏を押さえる訓練を実施。止血点をおさえるときのポイントは、脈が感じられなくなるぐらい強めにおさえることです。



▶ 体重をのせ、かなり強めにおさえる。

間接圧迫止血法は、きず口より心臓に近い動脈(止血点)を手や指で圧迫して血液の流れを止めて止血する方法です。止血点は、きず口の箇所に応じて決定します。例えば、足から出血した場合は足の付け根などを、腕から出血した場合は脇の下をおさえることとなります。止血点は数多くありますが、今回は脇の下、足の付け根、膝の裏を押さえる訓練を実施。止血点をおさえるときのポイントは、脈が感じられなくなるぐらい強めにおさえることです。

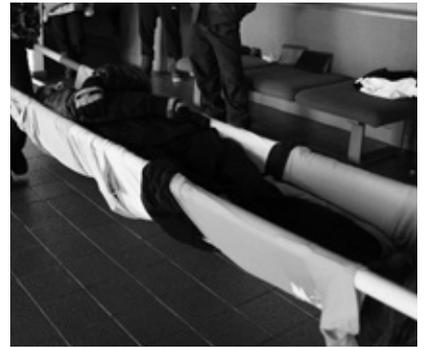


▶ 脇の下を強めにおさえることで、手の脈が感じられなくなる。

要支援者避難支援訓練

災害が発生した場合、誰が要支援者となるかわかりません。目を負傷してまわりが見えない、怪我をして動けなくなり車椅子が必要、といった事態が発生するかもしれません。この訓練では、動けなくなった人の搬送方法や視覚支援者の支援方法などを訓練しました。

倒れている人を運びたい時、担架があれば簡単に運ぶことができます。しかし、災害時には担架が不足する事態もありえます。そこで今回は、応急担架による搬送方法について訓練しました。応急担架は、物干し竿などの長い棒と頑丈な衣服があれば作るができます。搬送される方の体重によっては、破れる



▶ 衣服を複数枚、物干し竿とおして作成した応急担架

こともあるので、複数の衣服を重ねるなどの工夫も必要です。応急担架は、緊急で搬送しなければならぬ人がいた場合に有効な手段です。

人が視覚から得ている情報は、聴覚や触覚、嗅覚などの他の感覚器官と比べて圧倒的に多いです。そのため、『何も見えない』という状況は、想像以上に恐ろしい状態だと、社会福祉協議会の満永さんは教えてくれました。目の見えない人を安全に誘導する場合、自分の肘を持たせて誘導します（これは、肘の動きで支援者の動きを誘導できるためです）。肘の動きとあわせて、『小さな段差がある』、『大きな人が立っている』、『道が狭くなる』といった状況の変化を細かく伝えることで、

より安心感を与えることができます。

避難所の運営について知っておくこと

災害発生から、避難所を早急に開設することができたとします。しかし、避難所には支援を必要としている人がたくさんやって来るため、『食料不足』、『避難所が寒い』、『病気が悪化して危険な状態だ』、『睡眠不足』といった様々な問題が発生します。また、避難所には、『妊娠している』、『歩行が困難』、『認知症』、『災害による負傷者』、『外国人観光客』、と様々な事情を抱えた人もたくさん集まります。避難所では、相手の立場や気持ちを考える『思いやりの心』が必要です。めまぐるしく状況が変わり混乱状況にある避難所では、すべての問題に対応することは簡単なことではありません。一人ひとりがあらかじめ災害に備え、非常食や飲料水を用意しておく、電気を必要としないストープを用意しておく、家具の転倒防止をしておくなど、避難を必要としない『自助』の取組をしておくことが大切です。



▶ 避難所で起こりえるトラブルについて確認する参加者。



▶ ダンボールベッドは一人分程度の幅で、数に限りがある。避難所に避難する際には、自分で用意したものを持ち込むなど『自助』の取組も大切です。

自助・共助・公助について学ぶ

自分の命を自ら守る『自助』、自分の命の安全が確保されたなら、地域のみならず助け合う『共助』、行政や消防等による救助や援助活動を行う『公助』。地域の防災力を高めるためには、『自助』『共助』『公助』それぞれがうまく連携しなければなりません。突発的な地震による災害では、行政の余裕が無くなるため『公助』には限界があります。村民の皆様は、まずは食料や暖房器具などを備える『自助』、地域コミュニティでの助け合う『共助』をしていただくことで、非常時の心配ごとが少なくなります。

自然災害は、決してあなたを待たずに来ません。自然災害は、決して他人事ではありません。災害が発生したときに、自分の命を、そして大切な人の命を守るために、防災について少しだけ考えてみませんか。