

地震発生その時

慌てない行動を

いざ大地震が発生したとき、まずは自分の身を守ることを考えましょう。「気象庁震度階級関連解説表」によると、震度6弱で『立っていることが困難』、震度7では『揺れに翻弄され、自分の意思で行動できない』とあります。慌てて階段を駆け下りると思わぬけがをすることにもなりかねません。揺れの状態を見ながら、家具など倒れてくる物がない安全な場所に移動し、近くにある物で頭を保護しましょう。

火の元は、手が届く場所にある場合には揺れ始めの瞬間に消すことが望ましいですが、自動停止する機能が付いているものもありますので、やけどなどの危険を冒してまで火を消す必要はありません。大きな揺れがおさまってから対処しましょう。

十月一日からは「緊急地震速報」(下記参照)の提供が始まりました。しかし、安全に避難するための時間確保が目的の速報も、運転中に急ブレーキをかけたり、一つの出口に多くの人が殺到し

たりなどの誤った避難行動が二次被害につながる懸念があります。速報が放送されたときに、慌ててしまわないよう、放送内容と対処方法について確認しておきましょう。

揺れがおさまったら

揺れがおさまっても、余震が発生することが十分考えられますので、倒壊する危険性がある建物には近寄らないようにしましょう。また、家の中は、ガスが漏れていることも考えられます。安全が確認されるまで、火を使うことは避けましょう。

ラジオや防災行政無線の放送に耳を傾け、正しい情報を得るようにしましょう。「大丈夫」と勝手に思い込まず、避難勧告や指示に従い、避難行動を開始しましょう。

避難は徒歩が原則です。路上に駐車した車が、救急車や消防車などの緊急車両の通行を妨げることもありますので、車から離れる場合には、道路の左側に停止して、キーを付けたままにしておきましょう。

)))10月1日から 緊急地震速報の提供開始(((

緊急地震速報は、最大震度5弱以上と推定される地震が発生した際、強い揺れが来る前に気象庁が情報を発表するものです。NHKでは、テレビとラジオで緊急地震速報が流れます。(特殊なブザー音の後に、地震の状況が放送される予定です)

◎緊急地震速報を見たり、聞いたりしたら…

- 1 慌てて外に飛び出さず、丈夫な机の下などに隠れる
- 2 その場で火を消せる場合は、火の始末をする
火元から離れている場合は無理をして消火しない
- 3 扉を開けて、避難路を確保する
- 4 車を運転中は、慌ててブレーキを踏まず、ハザードランプを点灯して緩やかに減速する。

※震源に近い地域では、「緊急地震速報」が強い揺れに間に合わないことがあります。

◆問い合わせ先＝気象庁地震火山部管理課 (☎03-3212-8341)



あなたのとっさの行動で 救える命がある 心肺蘇生法をマスターしよう

心臓発作による突然死は、日本ではおよそ年間4～5万人。心臓発作による突然死の原因の8割以上が「心室細動」という不整脈。心臓の動きが再開するまでの間、1分ごとに約10%救命率が減少する。その場に居合わせたあなたの心肺蘇生法で、大切な人の命を救うことができる。



AED(自動体外式除細動器)

AEDは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

平成16年7月から医療従事者ではない一般市民でも使用できるようになり、市内にも公共施設を中心に32台設置されています。操作方法を音声ガイドしてくれるため、簡単に使用することができますが、心肺蘇生法と合わせた講習を受講することが望ましいです。

1 意識の確認



軽く肩をたたき「大丈夫ですか」と声をかける。返事がない場合は意識がないと判断する。

5 心臓マッサージ



人口呼吸のあと、すぐに心臓マッサージを行う。1分間に100回の速さで、1、2、3と数え30回行う。

2 119番通報



「誰か来て」と大声で協力者を求める。協力者は119番通報して救急車を呼び、AEDを持ってくる。

6 AEDの使用



電源を入れ、機械の指示に従う。『電極パッドを貼ってください』『解析ボタンを押してください』

3 気道確保



顎を持ち上げ、頭を後ろにそらす。自分の顔を相手の口と鼻に近づけ、同時に胸の動きで息を確認。

7 AEDの使用②



『除細動が必要』と機械が判断したら、患者さんに触れていないことを確認し除細動ボタンを押す。

4 人口呼吸

2回続ける



呼吸をしていなければ、親指と人指し指で鼻をつまんでふさぎ、1秒かけてゆっくり息をふきこむ。

8 心臓マッサージの再開



除細動を1回行ったら、すぐに心臓マッサージ30回、人口呼吸2回を繰り返す。

INTERVIEW ●インタビュー

正確な心臓マッサージで 救命率は高まります

遠野消防署 菊池久人消防士長



AEDの使用には心臓マッサージも必要で、正確な方法で行うことで、より救命率は高まります。消防署では、心肺蘇生法の講習会を開催しています。少人数でも対応しますので、お気軽にお問い合わせください。