



## 我が家の防災・命をまもる (4)

### ◆怪我や火傷から命をまもる◆

家族や近くの人が怪我をしたときに、貴方の「咄嗟の対応」が家族や隣人の命をまもることに繋がります。

### 簡単な応急処置のポイント

#### 出血

人の血液は、体重の約8% (体重60Kgで4.8リットル) ありますが、30%を失うと、生命に危険を及ぼすとされています。

- ① 出血している部分にガーゼやタオルを当て、その上から手のひらで圧迫する (直接圧迫止血)。完全に止血できない時は、傷口を直接圧迫しながら、傷口から心臓に近い動脈を、骨に向かって指で押さえることで血液の流れを止める (間接圧迫止血) もある。
- ② 止血の際、傷口はできる限り、心臓よりも高い位置にする。また、感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。



#### やけど

- ① 流水で十分冷やす。患部に直接強い水圧がかからないようにする。
- ② 水疱 (水ぶくれ) を破らない。
- ③ 冷やした後は、消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へなるべく早く行きましょう。



#### 骨折

- ① 折れた部分に添え木 (副木) をあてて固定し、安静にして、医療機関へ。
- ② 適当な添え木がなければ、板、雑誌、新聞紙、段ボールなど、身近にあるもので代用する。



#### ねんざ・打撲

##### 「RICE(ライス)療法」

**R (REST=安静)** : 患部を動かさないで安静にする。

**I (ICE=冷却)** : 患部を中心に広めの範囲で、氷のうや氷水などで冷やす。

**C (COMPRESSION=圧迫)** : スポンジや弾力包帯、テーピングで圧迫固定する。

**E (ELEVATION=高举)** : 患部を心臓より高い位置に保つ。



防災便りは、富士が丘ポータルサイトにも掲載しています。  
(<http://sanda-fujigaoka.com/> 富士が丘 で検索)

◆通信欄 明けましておめでとうございます。年の初めにあたり、いつ起きてもおかしくない南海トラフ巨大地震に備えて、自分や家族の安全を守る為に まずは最低3日分の水・食料の備蓄、家具の転倒・落下の防止、ガラス飛散防止に取り組みましょう!! **防災はできませんが減災はできます。**

#### ◆つぶやき◆

昨年は大きな地震が相次いで起きましたが、その度に不安を感じられたのではないのでしょうか。いざという時に自分や家族の安全を守るために、出来ることからこつこつと「段取り八分」で取り組み、不安を少しでも和らげたいものです。(m.y)

