



## 我が家の防災・命をまもる(8)

### ◆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。

昨年は、大きな水害が目立った年でしたが、突然の災害が起きた時、自分や家族の安全を守る為には 日頃の備えがとても重要です。どれだけ自助が出来るかが「命を守る」ことに繋がります。**備えあれば憂いなし！！**

### ◆つぶやき◆

1月17日で阪神・淡路大震災から23年が経ちます。月日の経過で記憶は薄れていきますが、この機会に今一度あの光景を思い浮かべて「命を守る」ために初心に帰り備えたいものです。(m.y)

