

自主防災組織リーダーのための

防 災 読 本

訓練要領編



名古屋市

目次

1	訓練の必要性	2
2	訓練種別と活動内容	3
3	訓練の進め方	4
	〈参考〉別記様式 防災訓練等届出	5
4	事故防止	6
5	情報連絡訓練	
(1)	情報収集訓練	7
(2)	情報伝達訓練	8
(3)	訓練実施上の留意事項	8
6	消火活動訓練	
(1)	“火事を出さない”ための心がまえ	9
(2)	火事だ！ そのとき	10
(3)	初期消火のテクニック	11
(4)	消火用具の使用法	13
(5)	訓練実施上の留意事項	16
7	救出救護訓練	
(1)	ロープ取扱訓練	17
(2)	応急手当の基本	21
(3)	応急手当の概要	22
(4)	応急手当の順序と方法	24
(5)	人が倒れていたら	26
(6)	意識の確認	27
(7)	口内の清しき	28
(8)	気道（空気のとおり道）の確保	29
(9)	呼吸の確認	30
(10)	昏睡体位	30
(11)	人工呼吸	31

(12)	脈拍の確認	32
(13)	心臓マッサージ	33
(14)	止血措置	36
(15)	骨折の措置	38
(16)	熱傷（やけど）に対する応急手当	42
(17)	その他の応急手当の方法	43
(18)	三角巾法	45
(19)	救急薬品	52
(20)	搬送法	53
8	避難誘導訓練	
(1)	地震発生時の身の安全の図り方	56
(2)	避難の要領	56
(3)	訓練の方法	57
9	給食給水訓練	
(1)	炊き出し訓練	58
(2)	食料等の配布訓練	58

1. 訓練の必要性

被害を最小限に食い止めるために最も大切なことは、災害が発生したときに直ちに一人一人が落ち着いて適切な行動をとることです。

特に地震の場合は、同時に発生する火災を地域住民が力を合わせて消火活動を行うかどうかで被害の大小を左右します。

災害発生時に、町内や家族の皆さんが、すばやく任務を遂行するためには、日頃から訓練を積み重ね、防災行動力を養う以外ありません。



2. 訓練種別と活動内容

訓練には、個別訓練と総合訓練があります。「個別訓練」というのは次に示す訓練について、これを個々に行う訓練です。「総合訓練」というのは、各訓練で習得した知識や技術を総合して、各班あるいは他の自主防災組織相互の一体的な連携体制の確立を図るための訓練です。

▶ 個別訓練

訓練種別	訓練内容	
情報連絡訓練	<ul style="list-style-type: none"> 情報収集訓練 情報伝達訓練 	地域内の被害状況や情報の把握 各種の情報を地域に伝達
消火活動訓練	<ul style="list-style-type: none"> 消火バケツによる消火訓練 消火器による消火訓練 	三角バケツ、消火バケツの「リレー」消火 各種消火器による消火
救出救護訓練	<ul style="list-style-type: none"> ロープ取扱訓練 人工呼吸法 止血法 骨折の応急手当 三角巾法 搬送法 	ロープの結び方と取り扱い 負傷者に対する人工呼吸 多量に出血した場合の止血 骨折負傷者に対する骨折処置 三角巾を活用した傷口の保護処置や止血処置 毛布、さおなどを活用した応急担架のつくり方と搬送
避難誘導訓練	<ul style="list-style-type: none"> 避難誘導訓練 	実際の避難活動を通じて人員確保隊列の組み方誘導員の配置、歩行困難者の避難介添等
給食・給水訓練	<ul style="list-style-type: none"> 炊き出し訓練 食料等の配布訓練 	炊き出し用品を活用しての炊き出し 備蓄食料や炊き出し食料、飲料水の配布

総合訓練

3. 訓練の進め方

① 訓練実施計画

訓練を実施するにあたっては、計画と準備が大切です。そこで、次の点に配慮して、訓練実施計画を定めます。

- 訓練種別
- 訓練日時
- 訓練場所
- 参加者
- 目的
- 想定
- 内容

② 訓練のよびかけ

参加者へのPRの方法としては、一般的に回覧を回し、ハンドマイクで町内をひと巡りする等が行われますが、できれば2～3日前になって、電話連絡網を活用するなどして、忘れていたのを思い出させるなど念を入れた“連絡”を行うことも必要です。

③ 訓練の組立

訓練は、多くの人があつて多様な種類の訓練に参加できるように行うことが大切です。

そして、小規模な訓練から大規模な訓練へ、また易より難への繰り返しが重要です。

④ 訓練指導

訓練では、なるべく専門家の指導を受けるようにします。防災会で訓練等を実施される場合、訓練予定日時や指導可能の可否について、あらかじめ電話などで各消防署にお問い合わせください。また、訓練内容等が決まりましたら、5ページの別記様式「防災訓練等届」を提出してください。

ただし、いつも専門家の指導を受けられるとは限らないので、組織のリーダーは防災関係機関等の指導を受けて、各種の専門的技術、知識を習得しておく必要があります。

⑤ 訓練の反省

訓練のあと、反省会を開き、防災計画、訓練のあり方について話し合い、次の訓練に生かすことが大切です。訓練結果を反省、検討する場合、リーダー達だけで行っているだけでは効果があがりません。参加者全員が感想、意見を述べられるような方法を考えるようにします。



別記様式

年 月 日

名古屋市 消防署長あて

届出者 防災会名
住 所
氏 名

自主防災組織の防災訓練等届出について

下記により 1 防災訓練等
2 防災講演会 を行いますので、ご指導をお願いします。

記

日 時	年 月 日	時から	時
場 所		参加人員	名
訓練内容			
備 考			

4. 事故防止

訓練の参加者にケガ・やけどなどをさせないように
次の点に配慮をしなければなりません。

① 訓練内容の事前説明を

訓練を始める前に参加者・見学者に訓練内容を十分に説明します。

② 服装は、訓練に適したものを

訓練参加者の服装は、訓練に適したものとし、軍手・ヘルメットなどを着用します。

③ 事前に十分な準備運動を

消火訓練等でからだを激しく動かすときには、事前に十分な準備運動を行います。

④ 資器材は、事前に点検を

資器材を使用する訓練では、事前に十分な点検整備が必要です。

⑤ 避難訓練は、交通事故防止に注意を

避難訓練は、要所に交通整理員を配置するなど交通事故防止に注意する必要があります。

⑥ 事故発生時の措置は

訓練中に事故が発生した場合は、すみやかに応急措置するとともに、各消防署に連絡してください。

5. 情報連絡訓練

地震などで大災害が発生した場合、情報を誤ると「デマ」のもととなり、人々が動揺してパニックになるおそれもあります。

このようなとき、自主防災組織や住民が秩序ある行動をとるためには、迅速で正確な災害情報の収集や伝達をスムーズに行うのが情報連絡訓練です。この訓練では、情報収集訓練と情報伝達訓練に分けられますので、事前に情報収集と情報伝達係に分け、責任者を決めておくことが大切です。

(1) 情報収集訓練

地域内の被害状況（死傷者や建物、道路等の損壊状況）や火災発生状況を正確かつ迅速に調査し、自主防災組織の会長へ報告する要領を習得する訓練です。

- 情報収集を迅速に行うため、事前に調査区域を分けて担当者を決め、地域内の被害状況や必要な情報を収集します。
- 被害報告を受けた会長は、区災害対策本部、災害救助地区本部などの防災関係機関に報告します。
- ラジオ、テレビまたは防災機関から正確な情報をつかむようにします。

〈情報収集訓練〉



②情報伝達訓練

区災害対策本部、災害救助地区本部などの防災関係機関からの情報や指示事項を、正確かつ迅速に住民に伝達する要領を習得する訓練です。

- 区災害対策本部、災害救助地区本部などの防災関係機関からの情報や指示事項を各班長や住民に伝達します。
- すばやく正確な情報等を伝達するため、事前に伝達区域や担当者を決めて、拡声器、メガホン等を利用して地域内のすべてに伝達します。
- 情報内容は、地域住民に身近なこと（地域内の状況等）や緊急なもの（避難命令等）を優先させます。

〈情報伝達訓練〉



③訓練実施上の留意事項

●訓練の準備

- ・ 班長は、あらかじめ被害状況を想定し、それに基づいて訓練を実施する。
- ・ 情報は、正確を期するために必ずメモをし、用件を簡潔にまとめる。
- ・ 情報を正確に伝達するために、受信者に内容を復唱させる。
- ・ 各世帯への情報伝達を正確かつ能率的に行うため、あらかじめ町内の伝達経路を定めておく。
- ・ 情報班は、拡声器、ラジオ等の点検準備をしておく。

●必要資器材

メモ用紙、筆記用具、メガホン、ラジオ付ライト、地図



6. 消火活動訓練

6.

地震による被害を最小限に食い止めるためには、第1に火災を発生させないこと、第2に発生した火災は、ほやのうちに消し止めることです。

火災は、あっという間に財産を灰にします。しかも自分の家だけでなく、となり近所まで巻き込んでしまいます。地震にそなえ、“火事を出さない”ための心がまえを学ぶとともに、火事が起こった場合の訓練をしましょう。

(1) “火事を出さない”ための心がまえ

- 火気使用中は、そばを離れないこと
- 火の始末は確実にすること
- 燃えやすいものを放置しないこと
- 燃えるものを火気に近づけないこと
- 水バケツなどの消火用具を忘れないこと



② 火事だ！そのとき…

わが家から出火！そんなとき、ただおろおろしていたのでは始まりません。初期消火の心得は、

● 早く知らせる

「火事だ！」と大声で隣り近所に応援を求める。責任を感じて一人で消火しようとしてはいけません。



● 早く消火する

- ・ 消火器、三角バケツなどのほか手近な物を用いて消火活動にあたります。
- ・ 消火のコツは、勇気と適切な消火活動です。
- ・ 初期消火は、天井に燃えうつるまでが勝負。



● 早く逃げる

- ・ 天井に燃えうつったら手に負えない。
- ・ 燃えている部屋の窓や戸は、できるだけしめて避難する。



③初期消火のテクニック

何が燃えているかで消し方もちがいます。火元は何か、炎や煙に惑わされず、できるだけ火元に近づいて消すことが消火のコツです。

●石油ストーブが倒れたときの火災

石油ストーブが倒れたときは、次のどれかの方法で消します。

- ・ 消火器で消す。
- ・ 燃えている上からバケツの水を一気にかぶせるように消す。
- ・ 毛布などをかぶせ、その上から水をかけて消す。



●電気器具や配線などの火災

電気火災に直接水をかけると、感電することがあるので危険です。

- ・ ブレーカーを切る。
- ・ コンセントを抜く。
- ・ スイッチを切る。

などして、電気を断ってから

- ・ 消火器で消す。
- ・ 水をかけて消す。



●ふすま、板壁、家具などの火災

木材や紙の火災は、消火器でも消せますが、水で消すことが最も効果的です。

- ・ 火が小さいうちは、燃えているところに水をたたきつけるようにかける。
- ・ ふすまや壁など、立面が燃えているときは、天井への燃え上がりを防ぐため、燃えている上の方に狙いをつけ、半円を描くように広めに水をかける。
- ・ カーテンなどは引きちぎり、障子などは倒してふみ消す。
- ・ 消えたように見えても残火・余熱で再び燃えることがあるので、水をかけて完全に消す。



●ガス器具などの火災

- ・ ガスストーブ、コンロなどの火災は、ガスの元栓を閉めてから消火します。
- ・ ガスが漏れているときは、着火や爆発のおそれがあるので、周囲の火気をすばやく消し、ガスの元栓を閉め窓や扉を開いて、ガスが屋外へ出るようにしてから退避します。

●天ぷら油の火災

油火災に水を直接かけると、油が飛び散って危険です。

油なべに火が入ったときは、まずガスなどの元せんを閉め、次のどれかの方法で消します。

- ・ 消火器で消す。
- ・ 大きなフタを手前の方からすべらせ、なべにかぶせる。
- ・ ぬらしたシーツやバスタオルをしぼってなべをおおう。

● 天ぷらがおいしく揚がる油の温度は180°Cといわれています。500ccの油が適温になるには、およそ4~5分かかります。この間に「ちょっと他の用事を……。」とその場を離れ、忘れてしまうと油に火が入り、火事を起こすのです。

● 天ぷら油の場合、加熱し始めてから、およそ13分で発火します。万一、天ぷら油に火が入ったときは、落ちついて、まずガスの火を止め、「消火器」「消火フラワー」又は「濡らしたシーツやタオル」などで消しましょう。間違っても水をかけたり、鍋を移動させないことが大切です。火事を大きくしたり、やけどをする原因になります。



盃一杯の水でも、炎は1.5メートルにも上がり、火のついた油が飛び散ります。

④消火用具の使用方法

消火器や三角バケツは、初期消火に欠かせません。日ごろから、その使い方をよく知るとともに、いざという時、すぐ役立つように整備・点検しておきましょう。

●消火用バケツの使い方

- ・ 火災の初期には、バケツ1杯の水が十分に役立つものです。
- ・ 水を入れた消火用バケツまたは三角バケツを、ふだんから玄関のわきや台所のすみなどに用意しておきたいものです。

①身体の進行方向と同じ方向に、バケツの柄を合わせて持つ。バケツを身体の進行方向と平行に、振り子が円を描くように振り、これに調子を合わせながら運ぶ。



(誤った方法)

(正しい方法)

②バケツの取手部を両手で持つ者と、バケツの柄を両手で持つ者で、ぶつかり合わないようにして手渡す。



③バケツを持って風上から近寄り、消火目標の4~5mぐらい手前でいったん立ち止まり、燃えている状況をよく見て安全距離(2~3m)を考えて注水位置を定める。腰を落として、両足をしっかりとふんばり、片手でバケツの柄とバケツの上縁を一緒にしっかりと握り、もう一つの手でバケツの底に手指をかけ、両手で上下からしっかりとおさえて構える。

注水する前に燃えている目標をよく確かめて、一杯で火の勢いをおさえるようよくねらって注水する。



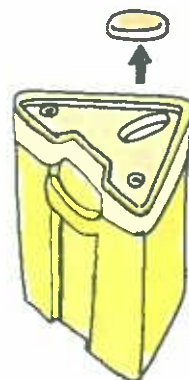
(足のふんばり方)

安全距離
(2~3メートル)
(正しい姿勢)

●三角バケツの使い方

この三角バケツは、飲料水としても使えることと、1回で消火に失敗しても2回、3回と続けることができ、水を有効に使うことができるとともに、部屋のすみや廊下などに置いておいてもじやまにならないよう工夫されています。

- ①このバケツは、両足を開いて腰をおとし、バケツを腰まで引いて前に押し出すような気持ちでかけます。1回目は反動があるので、やや下の方へ向けて、2回目からは上の方からかけて水がなくなるまでかけます。



キャップをはずす。

- ②4～5m離れたところから、火に向かって、下から上へ押し出すように投水する。

- ③火勢がおとろえたら、近づいて消火する。有効投水は5回。



三角バケツの置き方



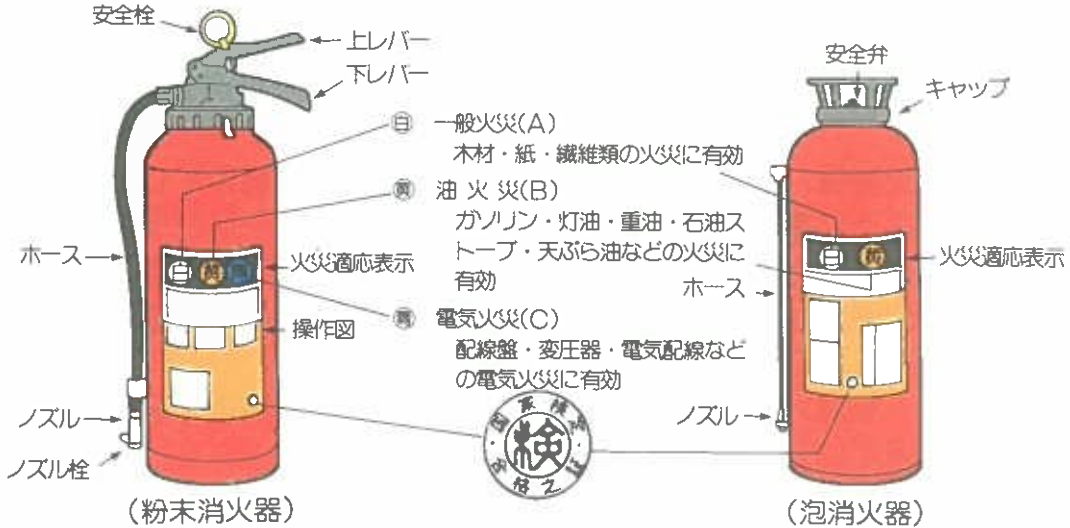
● 消火器の使い方

消火器は、その名のとおり、初期消火に有効なものですが、それも使い方を知らなければ、単なる飾り物となってしまいます。

消火器の取扱いに慣れるには、近くで行われる防災訓練などに参加して実際に使ってからだで覚えることが大切です。

消火器の適応火災

消火器がどのような火災に有効かは、下図に示すとおり消火器に色で表示(白、黄、青)がされています。



粉末消火器 (ABC) は、ほとんどの火災に使用することができますが、泡消火器は電気火災に使用すると感電の危険があり、使用できません。

粉末消火器

使い方はとても簡単です。

- ① 安全栓をはずす
- ② ホースをはずし、ノズルを火炎に向ける
- ③ レバーを強く握る



消火の要領としては、煙に惑わされず、火元を掃くようにノズルを左右に振りながら、手前の火から完全に消して前に進みます。屋外では風の影響を考えて風上から放射します。室内では身体を低くし煙や熱気をさげ火元に近付いて放射します。

粉末消火器を使用した時は、燃焼物の中心まで完全に消えていないことがありますので、再燃させないためにも、水を十分かけておくことが必要です。

泡消火器

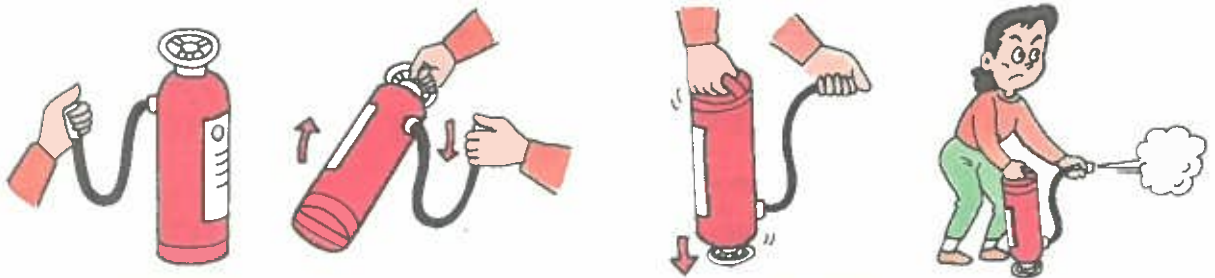
使い方は次のとおりです。

①ノズルの先を
押さえる

②消火器を倒し、
底の取手を持つ
てさかさにする

③さかさにした
まま、上下に2
~3回よく振る

④ホースを火元に
向け、ノズルの先
をはずす



泡消火器は、倒して運ぶと火元に達する前に放射してしまうので、本体を傾けないように運んでください。

消火するときは、燃えている物の表面を泡でおおうように消火します。特に油火災の場合は、放射圧力で油面をかきまぜないように注意し、壁体などに放射し、すみから消火します。

なお、泡消火器は転倒すると噴き出す種類もあるので、地震により転倒しないよう固定しておく必要があります。

5) 訓練実施上の留意事項

● 訓練の準備

- ・ 訓練を実施する前に、消火器の点検を行い、破損や腐食の激しいもの、あるいは型式失効したものは使用しないようにします。
- ・ オイルパンの油に点火して消火訓練を行う場合は、周囲や上方に十分な空間を確保するとともに、風向きに注意し、必ず風上から消火します。
- ・ オイルパンには、深さの1/3程度の水を入れた後、灯油を約1~2リットル入れます。
- ・ オイルパンの油面が十分燃え始めた時点で消火器を持ち、風上3~4mに停止して行います。
- ・ 消しそこなうこともあるので、予備の消火器を用意する必要があります。
- ・ 見学者が風下にいると、消火薬剤が目に入ったり、火炎にあおられたりすることもあるので、風横の位置(10m以上離れる。)で見学させるようにします。

● 必要資器材

粉末消火器、泡消火器、消火バケツ、オイルパン、灯油、点火棒、ボロ布、水等を準備します。



7. 救出救護訓練

地震が発生すると、広い範囲にわたって交通が妨げられるおそれがあり、このため負傷者が出て消防署などの防災機関は、平常時のような救護活動が行えなくなる場合があります。

そこで、各人が隣近所とお互いに助け合いながら消防職員や日赤の指導員などの指導を受け、ロープの取り扱い、正しい応急手当の方法や基本的な救護法をふだんから訓練しておく必要があります。

(1) ロープ取扱訓練

ロープは、安全に避難したり、負傷者を救出する場合や危険か所を明示する場合に活用します。

ロープはナイロンまたはフレモナ製で、太さ10~12ミリ、長さ10メートルぐらいが取り扱いに便利です。

●ロープの巻き方

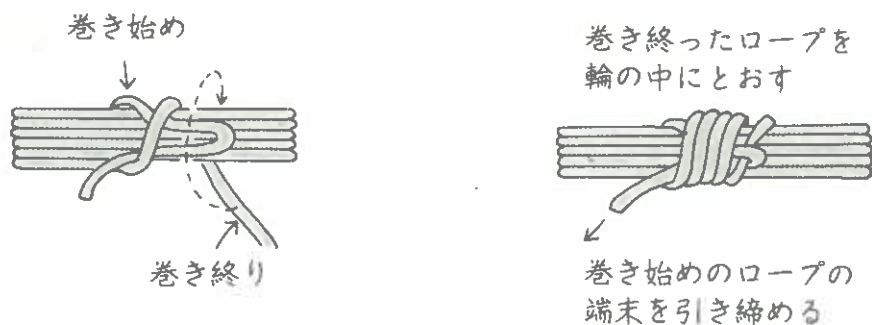
ロープの巻き方は、一般的にコイル状に巻いておく取り扱いに便利です。

①ロープの束ね方



②ロープのかたづけ方

巻き始めのロープの末端、約10センチメートルぐらいを逆に曲げ、巻いたロープにそろえ巻き終わったロープの末端を、曲げたロープの部分に4~5回巻いて曲げたロープの輪の中にとおし、巻き始めのロープ末端を引いて止める。



●ロープ結索法

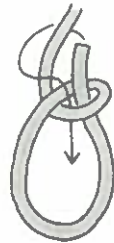
もやい結び

ロープの太さにかかわらず結びやすく、ときやすい結び方であり、安全確実な方法で、人あるいは樹木などに結着する場合につかいます。

活用例：命綱や物を結ぶ場合



(1)



(2)

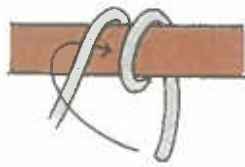


(3)

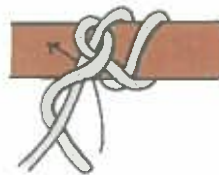
二回り二結び

ロープの末端や途中で物に留める場合につかいます。

活用例：ロープ展張、懸垂ロープを結ぶ場合



(1)



(2)

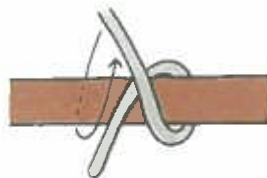


(3)

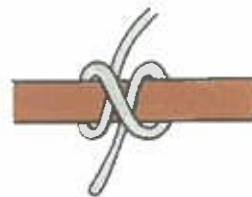
巻き結び

結びやすく容易に物体をしめつけることができ、ロープの末端や途中で物に留める場合につかいます。

活用例：ロープの端末を物体に結ぶ場合



(1)

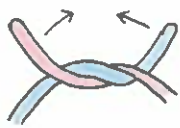


(2)

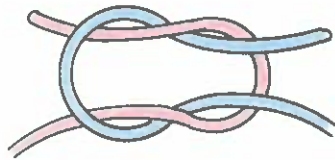
本結び

太さの同じロープを結び合わせる場合につかいます。

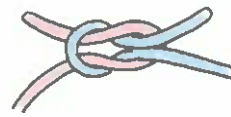
活用例：ロープ結合全般



(1)



(2)

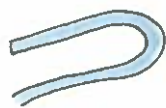


(3)

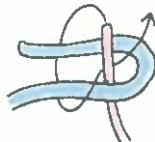
一重つなぎ・二重つなぎ

太さの違うロープ又は湿ったロープを結び合わせる場合につかいます。

活用例：ロープ結合全般



(1)



(2)



(3)

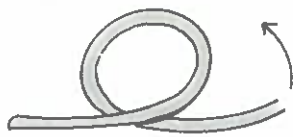


(4)

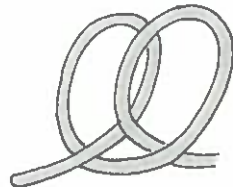
節結び

1本のロープに節を均等につくる場合につかいます。

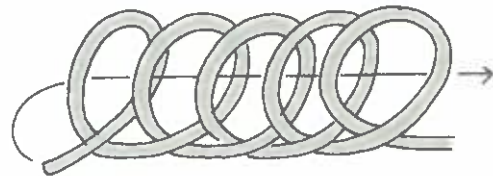
活用例：人命救助用として昇降する場合



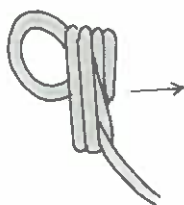
(1)



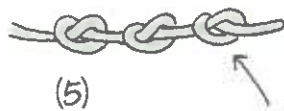
(2)



(3)



(4)



(5)

等間隔に節をつくる

ときかた

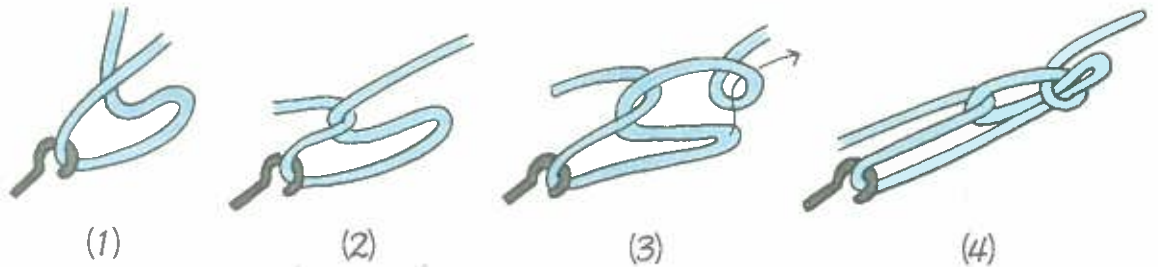


結び目をゆるめて輪にし、輪の中に一方のロープの端を通してから引く

トラック結び

ロープを強く張る場合につかいます。

活用例：ロープ緊張全般



ふた結び

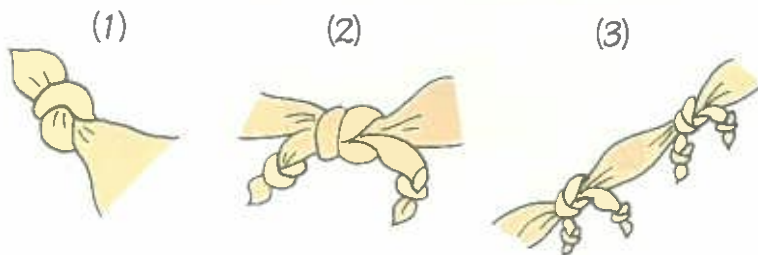
ロープの末端で物体にくくりつけ、器材のつり上げ等に用いる。



シーツと毛布で緊急脱出用のロープを作ります。

避難器具がない場合、身近にあるシーツや毛布などをつなぎ合わせればロープの代用になる。

本結びだけでは、すべりほどける恐れがあるので、それぞれの端にすべり止めのコブをつくって絶対にほどけないようにする。



シーツの端に止め結びをつくる。同様に毛布の端にも止め結びをつくる。

(1)でつくった双方の部分を本結びでつなぎ合わせる。

他のシーツなどとも同様にしてつないでいけば、即席のロープができあがる。



(2) 応急手当の基本

応急手当は、ただ単に実施すればよいというものではなく、負傷者をよく観察して、その症状に合った手当を施さなければなりません。
そのためには、以下の事項に注意しなければなりません。

まず

- 意識はあるか？
- 呼吸はあるか？
- 脈はあるか？

それから

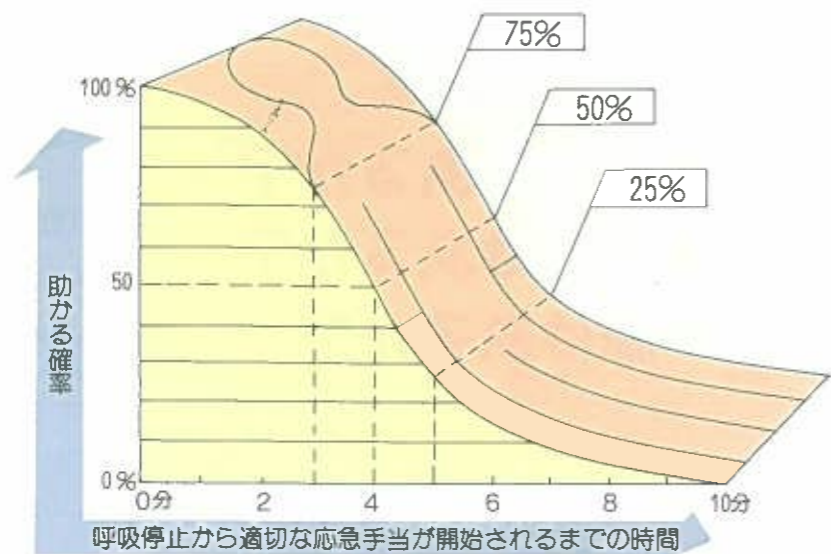
- 出血はあるか？
- 傷があるか、その程度は？
- 骨折はしていないか？

そして

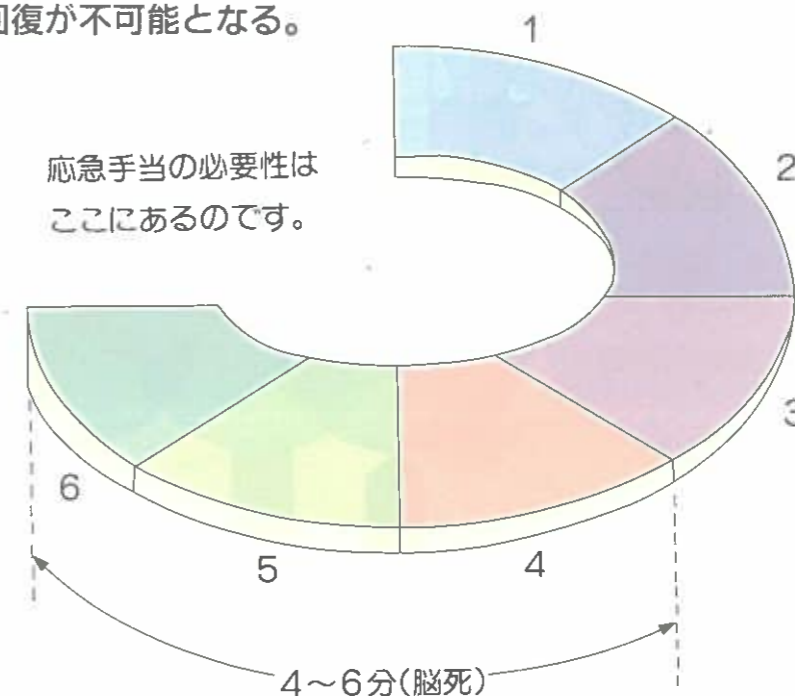
- 傷病者を安全な場所に静かに移動して声を掛けてやるなどして励ましてやる。
また、出血の多いけが人には止血を急ぎ飲物はむやみに与えない。
- けが人を応急救助所へ運ぶときなどは進んで協力する。

③ 応急手当の概要

● 応急手当をするとどのくらい生命が救われるか



● 呼吸停止後4～6分を過ぎると、酸素不足により脳機能の回復が不可能となる。



● 救急車を呼ぶ
だれかと協力して、救急車を呼んでください。

● 保温
できたら、寒くならないようにしてください。

● 人工呼吸
呼吸が止まってしまったら、すぐ、口移しにいきを吹き込んでください。

● 安全の確保
倒れた場所が安全かどうか、安全でなければ、移してください。

● 気道の確保
呼吸が苦しならないよう頭を後方にそらせて、のどをひろげてください。

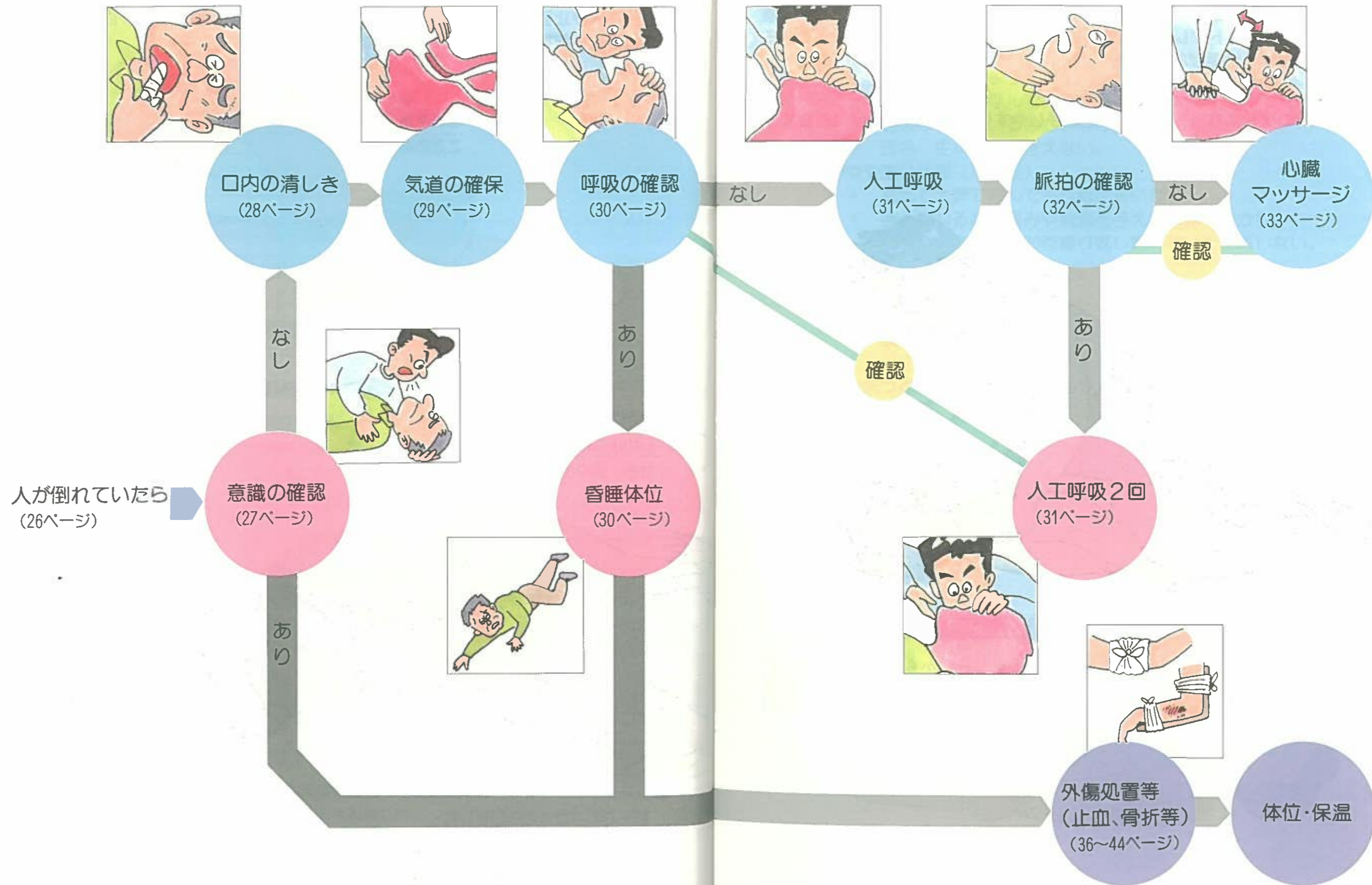
● 止血
出血が多量なら、すぐ、止めてください。

● 口内の清しき
口の中に何かがつまっていたら、取り出して下さい。

● 心マッサージ
脈もふれなかつたら口移しにいきを吹き込みながら心臓部(胸骨下半分)をくりかえし圧迫してください。

● 骨折処置
骨折があるかもしれません。動かしたり、寝かせたりするときはできるだけ静かに扱ってください。

(4) 応急手当の順序と方法



(5)人が倒れていたら

●安全の確保

人が倒れていれば、動かさずに処置することがのぞまれます。

しかし、交通量の激しい道路など、傷病者にとっても救助者にとっても危険な場所や、風呂場、トイレなど処置しにくい場所などでは、安全に手当できる場所へ移動させる必要があります。

●傷病者がうつ伏せになっていたら、処置がしやすいようにあおむけにします。



片方の手で頭と首を支え、もう一方の手を肩にまわし、からだをねじらないように、ゆっくりとあおむけにします。

⑥意識の確認

顔を相手の耳もとに近づけ、声をかけるとともにそつと手を握ったり両肩をゆするなどの刺激を与えて意識の状態を確認します。

●意識の状態とは

①軽い状態（意識混濁）

- ・ ねぼけているようで、
- ・ 耳元で大声で呼んでみると目を開けるが、
- ・ 自分がどこにいるのか、わからず、
- ・ 氏名、生年月日が言えない。

②やや重い状態（半昏睡）

- ・ 耳元で大声で呼んでも反応はないが、
- ・ 強くつねるなど痛みや刺激を与えれば体を動かし、
- ・ 同じことを10回、20回繰り返し言わないと反応しない。

③重い状態（昏睡）

- ・ 耳元で大声で呼んでも、
- ・ 強くつねっても、
- ・ 全然反応がない。

●意識を失うと、舌がのどの方に落ちて、空気が肺まで通りにくくなるため、意識の状態が半昏睡、昏睡状態なら気道（空気のとおり道）の確保をします。（29ページ）

●意識の状態がよければ創傷処置などをします。（36～44ページ）



(7)口内の清しき

口の中に気道をふさぐような異物はないか確かめます。

- 口を開けて中を調べて異物を取り除きます。



意識のない人には指にガーゼ等を巻き、口の中を外側から円をかくように拭きとります。

- のど元に、異物がつまって取り出せない時は、次のようにすると、取り出せることもあります。

上半身を下に、背中の中よりやや上を強く平手でたたきます。

●成人の場合

- ・横向きに寝かせ、あごをつきだすようにさせて、背中を強くたたきます。



- ・いす等の上へのせ、背中を強くたたきます。



●乳幼児の場合

- ・あごを手のひらにのせ、つきだうようにし、背中を平手で強くたたきます。



- ・両足をもって、背中を平手で強くたたきます。



⑧気道(空気のとおり道)の確保

空気が肺までらくに通るように、気道のつまった状態(閉塞)を除く気道の確保は、最も重要な応急手当です。意識のない人を発見したら、まず、気道の確保をしてください。

Q: 気道の確保はなぜ重要か

A: 意識のない人は、下図のような舌の根元がのどに落ち込み、呼吸がしにくくなります。

: 意識がなくても、気道の確保だけで助かる例は多くあります。

: 気道が開通していなければ、どんな人工呼吸も効果がありません。

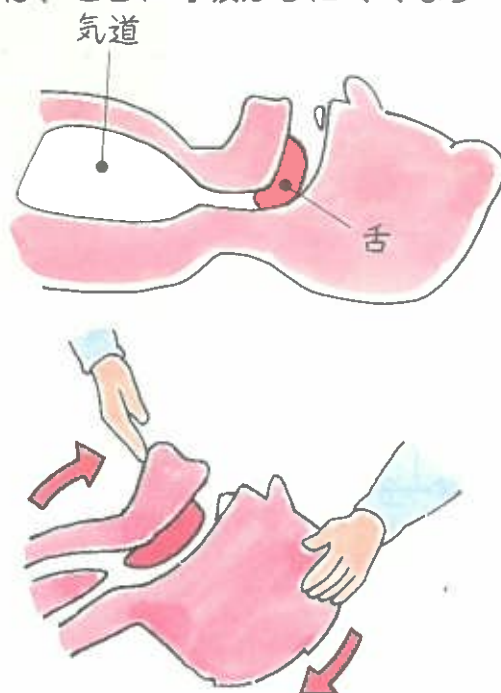
: 意識がない人が頭の下に枕をあてがっていても、さらに呼吸がしにくくなります。

気道の確保の方法

のど元をひろげて空気のとおり道をつくり
ます。

●片方の手をひたいに、もう一方の手の人さし指となか指を下あごの先の骨の部分にあてて、あごを持ち上げ頭を後方にそらせます。

(おとがい部拳上法)



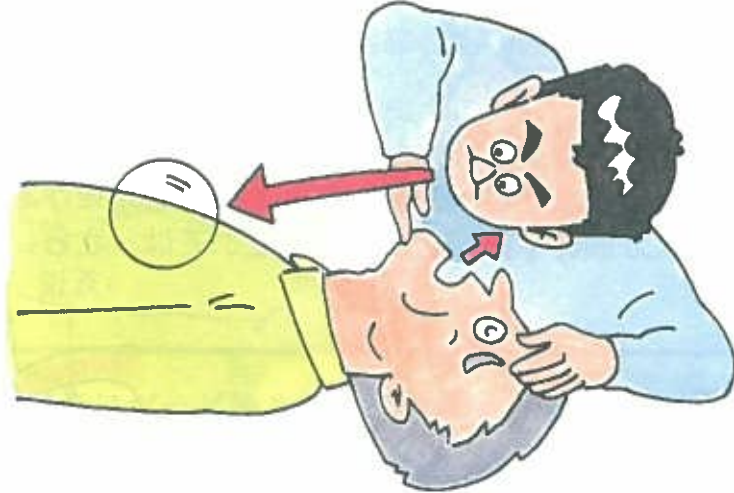
●片方の手をひたいに、もう一方の手を後頭部に近いうなじにおいて頭を後方にそらせます。(頭部後屈法: 頭部にケガをしているおそれのあるときはさける。) 図のように肩の下にものを敷いて、頭が後屈するようにしてもよいでしょう。



●口内の清しき、気道の確保をしたらなば、呼吸の確認をします。

9)呼吸の確認

- 気道の確保をしたまま耳元を傷病者のほおにあて呼吸の状態を確認します。
- 傷病者の胸の上下の動きがあるかを確認します。



● 呼吸の状態とは ●

正常な呼吸数は成人の場合1分間14~20回で、男性より女性の方がやや多く、乳幼児の場合は1分間40回以上と成人よりも多くなります。

1分間に10回以下、あるいは、安静にしているのに20~30回あれば呼吸障害があります。

- 呼吸を約5秒確認して、呼吸がなければ人工呼吸を始めます。(31ページ)
- 呼吸を約5秒確認して、呼吸があれば昏睡体位をとります。

10)昏睡体位

呼吸があっても意識のない人は吐いたものをのどにつまらせたり、舌の根元がのどにつまったりするので昏睡体位をとります。

- 横向きの状態で、上になる方の足のひざを前方にまげ、上側の腕を前方にだしひじをまげます。



(11)人工呼吸

自分の力で呼吸ができない負傷者に対しては、速やかに人工呼吸を行い、呼吸を回復させなければなりません。

人工呼吸には、各種の方法がありますが、一般には、いつでもどこでも簡単にでき、かつ器具を必要としない口対口（マウス・ツウ・マウス）の人工呼吸法を訓練しておくのが適当です。

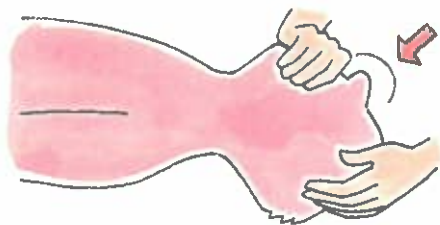
●口対口人工呼吸法の要領

- ① 口の中をきれいにする。
- ② あお向けに寝かせる。
- ③ 片手をひたいにあて、もう一方の手の人さし指となか指を下あごの先の骨の部分にあてあごを持ち上げ頭を後方に反らせる。（気道の確保）
- ④ 鼻をつまむ。
- ⑤ 口から息を吹き込む。このとき、最初の2回はゆっくり連続して吹き込み、あとは5秒に1回のリズムで呼吸が回復するまで反復する。

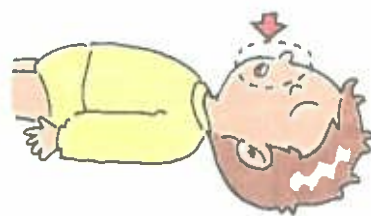


□から鼻へ吹き込む方法

- ・けがなどで口からの吹き込みがむずかしいときは、口をふさいで、鼻から吹き込みます。



- ・乳児や幼児のときは、口と鼻を一緒に口でふさぎ、胸のふくらみに注意して静かに吹き込みます。



●呼気吹き込み法の利点

- ・人の吐く息（呼気）は、生命を保つのに十分な酸素を残しています。
- ・特別の器具や準備なしに、1人で行えます。
- ・救助者の手を気道確保に使うことができ、どんな場所でも行うことができます。

- 傷病者の口や鼻ということで気分的に抵抗があるときは、ハンカチ、ガーゼなどをあててください。

●吹き込み方

- ・あまり強く吹き込んではいけません。
- ・吹き込む息の量はあまり多量ではいけません。
- ・吹き込みが終わったらすぐ口をはなし、はきだす息を感じればうまくいっています。（このとき胸の動きも見ます。）

●人工呼吸の手順

- ・800～1,200mlの量の呼気をゆっくり2回吹き込みます。
- ・子供の場合は胸が軽くふくらむ量でゆっくり2回吹き込みます。
- ・2回目を吹き込んだら脈拍を確認します。

(12) 脈拍の確認

- 首、手首、股のつけ根の部分にひとさし指、なか指、くすり指をあて脈拍を確認します。

そうけい 総頸動脈

傷病者ののどほとけにひとさし指、なか指、くすり指をおいて耳のほうへずらすとかたい部分からやわらかい部分にかわるところがあります。その部分で脈拍が確認できます。

どうこつ 橈骨動脈

手首の根元にひとさし指、なか指、くすり指をおいて親指側へずらすと脈拍が確認できます。

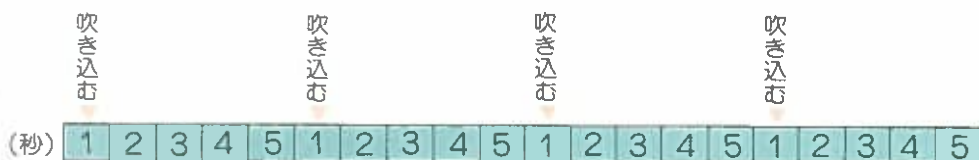
だいたい 大腿動脈

もものつけねにひとさし指、なか指、くすり指をおくと脈拍が確認できます。

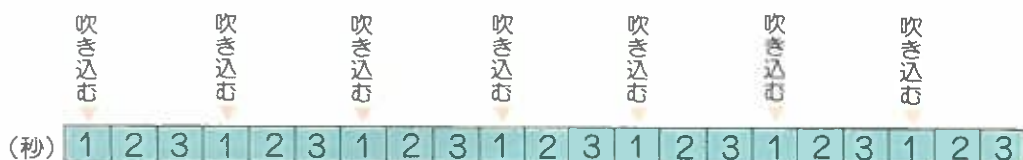


- 脈拍の確認は日常でもできます。
- 脈拍が確認できれば5秒に1回の割合で、800~1,200mlの量をゆっくり吹き込み人工呼吸をつづけます。
- 子供の場合は3~4秒に1回の割合で胸がふくらむ程度でゆっくり吹き込み、人工呼吸をおこないます。

●成人のとき (5秒に1回)



●子供のとき (3~4秒に1回)



- 脈拍が確認できなければ、心臓マッサージをします。

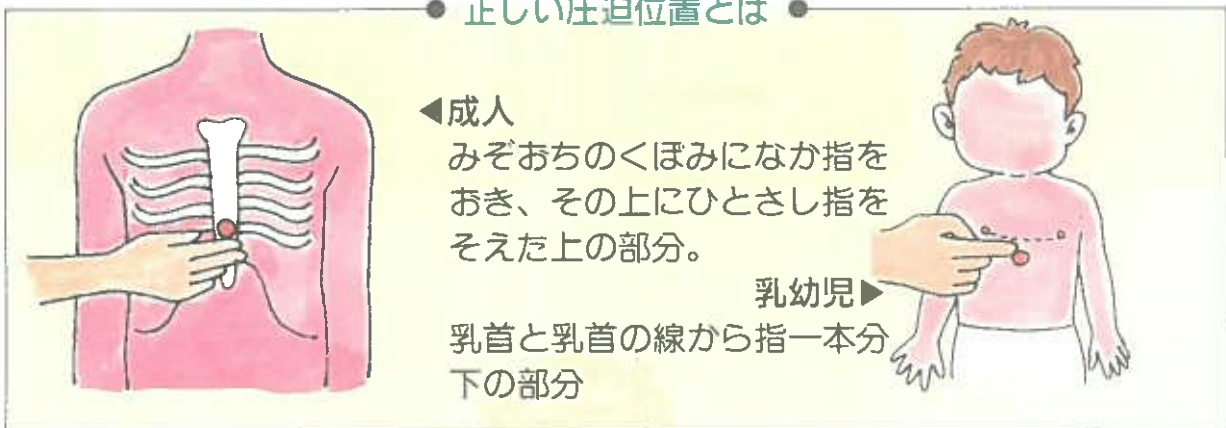
(13) 心臓マッサージ

脈もふれず、心臓が止まっていると、いくら人工呼吸をしても血液が体をまわりません。そこで、心臓マッサージをして血液を心臓から押しだし、体へ送り込みます。

●心臓マッサージ

- ・かたい平らな所にあおむけに寝かせます。
- ・正しい圧迫位置（下図）に手のひらの根元を置きます。
- ・肩を傷病者の真上にもってゆき、肘関節をまっすぐのばし、リズムカルに無理な力を加えず圧迫します。
- ・乳児は2本の指で、10歳ぐらいまでは片手で押さえるようにします。

●正しい圧迫位置とは●



●圧迫するスピード

- ・大人の場合は1分間に80～100回、小児の場合は80～100回、乳幼児の場合は100～120回のスピードで行います。

●圧迫する力

胸の沈む程度

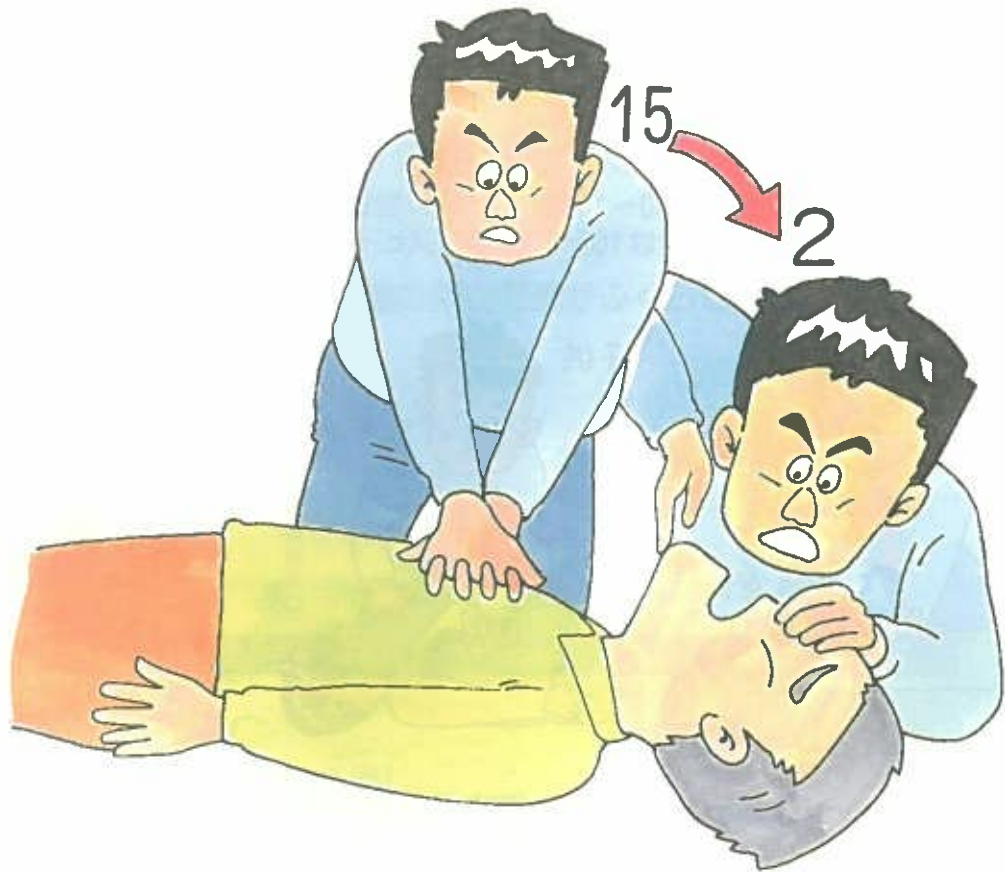
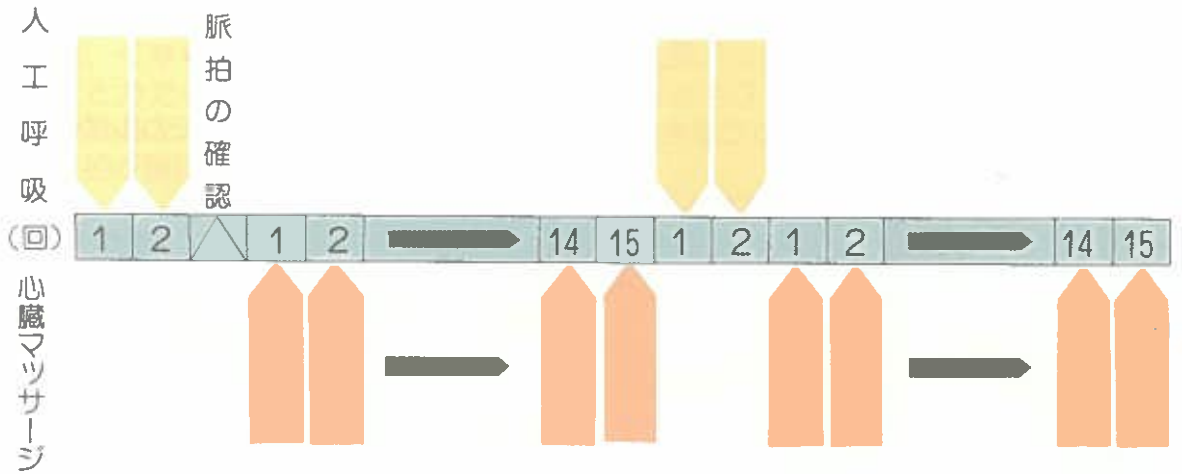
- ・大人の場合3.5～5cm
- ・小児の場合2.5～3.5cm
- ・乳幼児の場合は1.5～2.5cm



- 心臓マッサージは誤った方法で実施すると肋骨骨折などを起こします。
- 生体では絶対行わないでください。
- 心臓マッサージは人工呼吸と一緒にいきます。

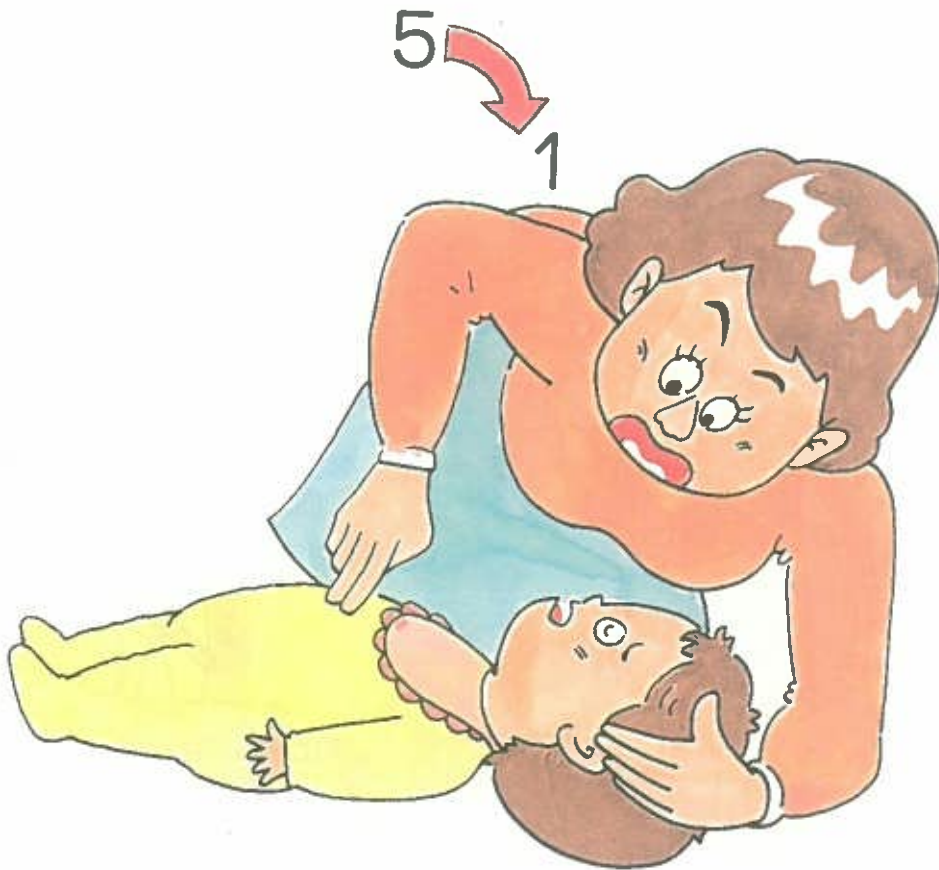
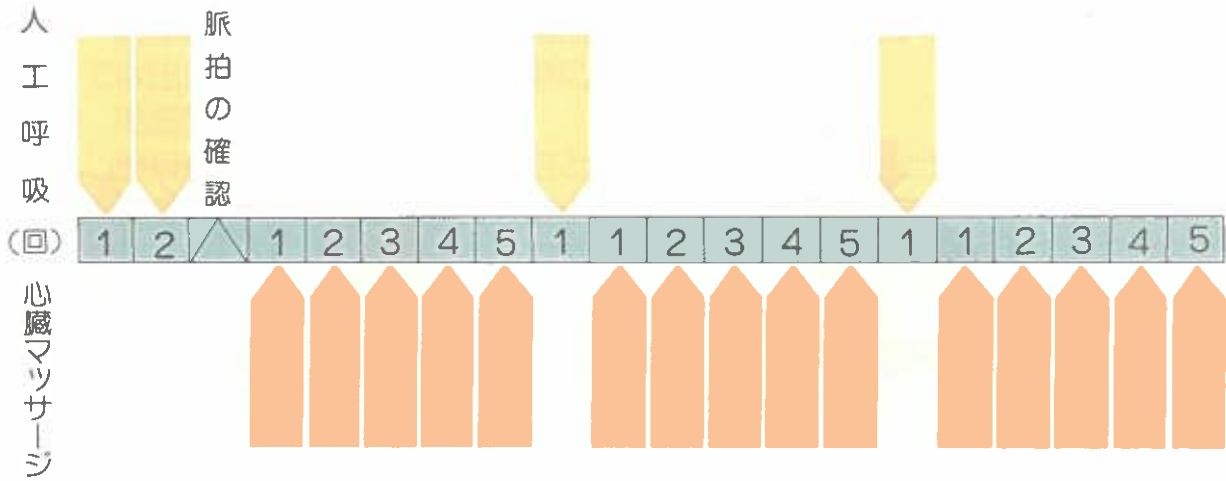
成人の場合

※はじめに2回ゆっくり人工呼吸をし、脈拍がないのを確認したあと、心臓マッサージを15回、人工呼吸2回のリズムで行います。



乳幼児の場合

※はじめに2回ゆっくり人工呼吸をし、脈拍がないのを確認したあと、心臓マッサージを5回、人工呼吸1回のリズムで行います。



(14) 止血措置

血をみてもあわてないで次の処置をしてください。

手足であれば、その部分を高く挙げる

● 直接圧迫

血の出ているところを直接おさえます。大部分の出血はこれで止まります。



- ・厚く折りたたんだ清潔な布でおおって押さえます。



- ・一度包帯してもまだ血がとまらないときはその上からもう一度包帯をします。

● 間接圧迫

大出血の時、傷口より心臓に近い所の動脈（止血点）をおさえ、血の流れを止めます。



● 止血帯

手・足の太い動脈を切るなどの大出血で医療機関まで時間がかかるときの最後の手段です。

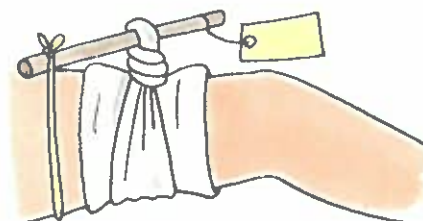
- ① 下にあて布をしてゆるめに包帯（三角巾）をしめます。



- ② 棒をさしこみゆっくりしめ挙げる。出血が止まるまでしめ、固定します。



- ③ 止血帯には必ず、見易いところに止血した時刻を記入しておきます。



● 出血の程度 ●

(1) 動脈性出血

鮮紅色の血液がピュツ、ピュツと噴き出し、短時間で多量に出血します。速やかに適切な処置が必要です。

(2) 静脈性出血

暗赤色の血液がじわじわと流出します。しかし、細い静脈からの出血では出血部の圧迫によって容易に止血できます。

(3) 毛細管性出血

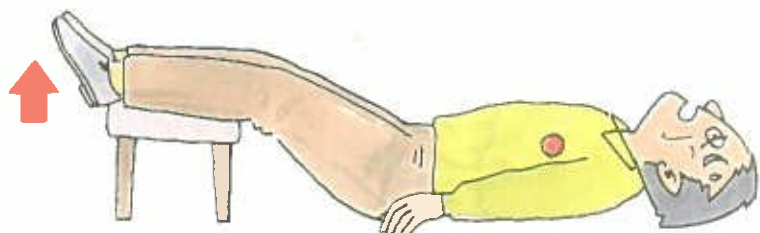
血液のいろは動脈血と静脈血との中間で、じわじわと流出しますが、出血量は少なく、通常は自然に止まります。

● ショック状態

体の内外に多量の出血があると、全身の血液循環が悪くなりショック状態となります。



・ショック状態の時は足先をあげ体の中心部に血液が流れやすいようにします。



15)骨折措置

骨折とは、大きな力が一度に加わったために、骨が折れるかひびがはいることで、特に老人などはちょっとした力で骨折することがあります。

●骨折の種類

・開放性骨折

骨折端が、血管、筋肉及び皮ふを突き破って外部に露出しているもので、皮下骨折に比べて神経、血管、筋肉の傷がひどく出血量も多い。



・非開放性骨折

骨折端が、外部に露出していないもの。



●応急手当の要領

- ・ 出血や傷のあるときは、その処置を先に行う。
- ・ 骨折部の上下の関節が動かないように固定する。
- ・ 骨は細菌感染に弱いので折れた骨が直接露出したときは、とくにきたない手でふれてはいけない。
- ・ 骨折していると思われる場合は、不用意に動かしてはいけません。
- ・ 表面に傷がなくても骨折していることがあります。

●骨折の症状●

- ・ 激しい痛みがある。
- ・ 変形がみられる。
- ・ 急激にはれてくる。
- ・ 皮ふの色が変わる。



- ・少しでも骨折の症状がみられたら固定します。
- ・副木は2関節にわたるように固定します。
- ・骨折部は動かしません。
- ・変形しているときも、そのままの状態固定します。

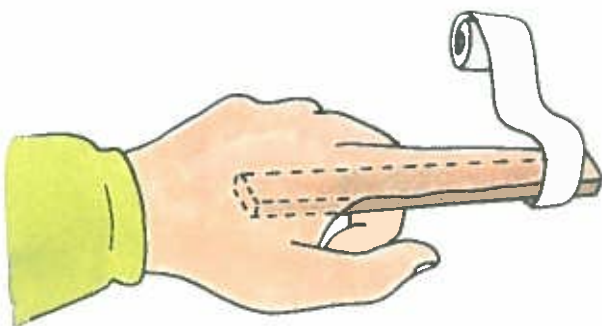


● 固定の方法

固定の方法の例をあげると次のとおりです。

㊶ 小さな板を使って固定する方法
(えんぴつ、ボールペンも使える)

㊷ 布を使って固定する方法



◎板と毛布などを使って固定する方法

●大たい部の固定

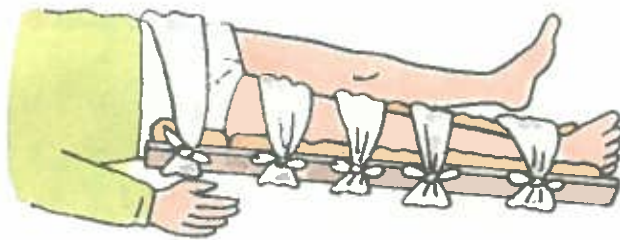


大たい部の固定前



大たい部の固定後

●下たい部の固定



(大たい部と要領は同じ)

●上腕部の固定

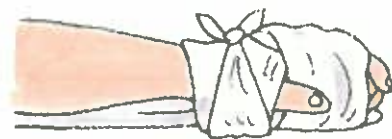


カサを使って固定 板をつかい上腕を
する方法 固定する方法

●手首等の固定



手首等の固定前
(布をにぎらすようにする)

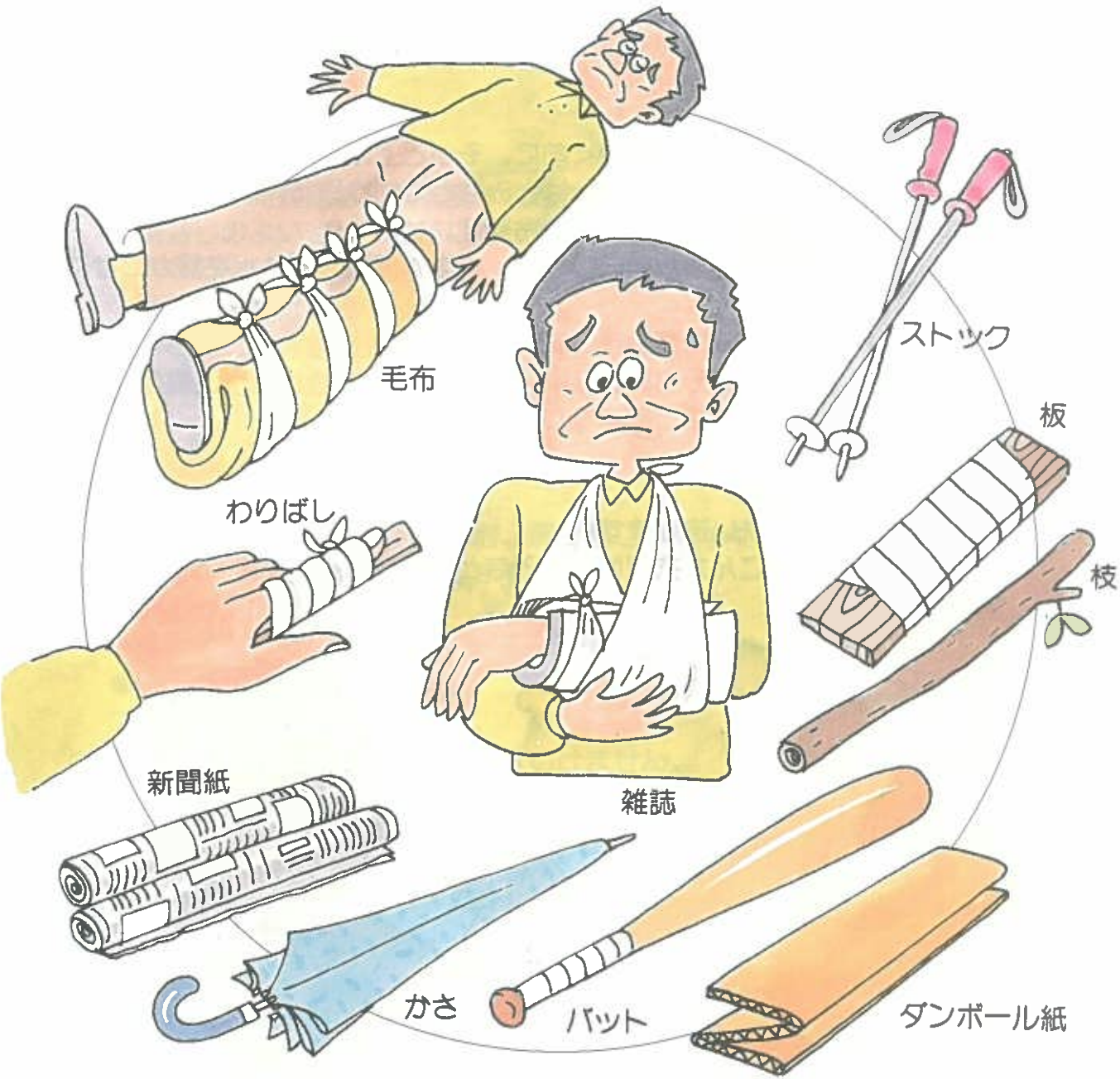


手首の固定後

副木がない場合

副木の代用としては、じゅうぶんな硬さと適当な長さ、及び幅をもつものが使用できます。

例えば身近にあるボール紙、新聞紙、週刊誌、板、戸板、棒、毛布、かさ、野球のバットなどです。



(16)熱傷(やけど)に対する応急手当

ひどいやけどをした場合、体内の水分が失われ、死亡することがあります。またやけどの皮ふは、すぐ破れて細菌感染を起こしやすいので、薬をつけたり、こすったりしない。

●やけどの程度

- ・ 1度・・・皮ふが赤くなってヒリヒリ痛む。
- ・ 2度・・・水ぶくれ(水泡)ができ、痛みが強い。
- ・ 3度・・・ぐちゃぐちゃになる。焼けこげる。痛みを感じない。

●応急手当の要領

- ・ 身につけているものを脱ぐ前に、そっと上から水で冷やす。
- ・ 衣服は無理に取らないで、はさみなどで切り取る。
- ・ 水道水などきれいな水で十分冷やす。
- ・ 手や足は水をはった器につける。背中や腹部などは水を静かにかけて冷やす。
- ・ 何もぬらずに、清潔な布で表面をおおう。
- ・ 水ぶくれは、自分で破らない。
- ・ みそやしょう油などをぬったりしない。

●化学薬品でのやけど

- ・ 大量の水で洗い流します。
- ・ 薬品のしみこんだ衣服ははさみなどで切り、脱がせます。



17)その他の応急手当の方法

〈子供のひきつけ（熱性けいれん）〉

- 小児が急に目をつりあげ、手足をつつぱり全身にけいれんを起こします。
- あわてて、大声で名前をよんだり、ゆすったりしてはいけません。
- 衣服をゆるめて呼吸を楽にしてやります。
- 熱があれば頭を冷やし、からだは、毛布などで保温します。



〈日射病〉

炎天下で長い時間直射日光を受けたときなどに起こります。

- 風通しのよい涼しい場所に移します。衣服をゆるめ（脱がせ）、冷水で体をふきます。
- 頭や足の方から冷やします。
- ひどいときは意識を失うことがあります。
- 頭痛、めまいがおき、はき気をもよおします。



〈脱臼〉

関節がはずれることで、顎、肘、肩に起こりやすく、幼児の手をひっぱったときなどにも起こることがあります。

- 関節が変形します。
- 痛みも激しくなります。
- 思うとおり動かせません。
- 三角巾や包帯で固定します。
- 勝手にもとにもどそうとはいけません。
- 患部を冷し三角巾などで動かないように固定します。



〈ねんざ〉

足首や手首をくじいた時などに起こります。

- 関節は動くが、腫て強く痛みます。
- やたらにもんだり、さすったりしてはいけません。
- できるだけ早く冷し、三角巾などで固定します。
- 骨折していることもあるのでいねいにあつかいます。



〈きっくり腰〉

筋肉を極度に使ったり、ひどく伸ばしたときなどに起こります。

- 安静にし、体をえびのように丸めて横向きにするか仰向けでひざの下に毛布を丸めたものを入れます。
- 筋ちがいを起こした筋肉のところが赤くなっていたら冷やします。



〈目にごみが入ったら〉

- 涙が出て目があけられなくても、手で絶対こすってははいけません。
- きれいな水で目をパチパチさせて洗い流します。(水をあふれさせたコップなどを利用してよいでしょう。)



〈ガス中毒〉

ガスもれや閉めきった室内での不完全燃焼などにより起こります。

- 頭痛・耳鳴り・めまい・意識障害が起こります。
- 呼吸困難になります。
- 手足が思うとおりに動かせません。
- 風通しのよいところへ移します。
- 衣服をゆるめます。
- 呼吸が止まっていたら人工呼吸など(31~35ページ)を行います。



〈脳貧血〉

脳に行く血液が一時的に少なくなることから起こります。

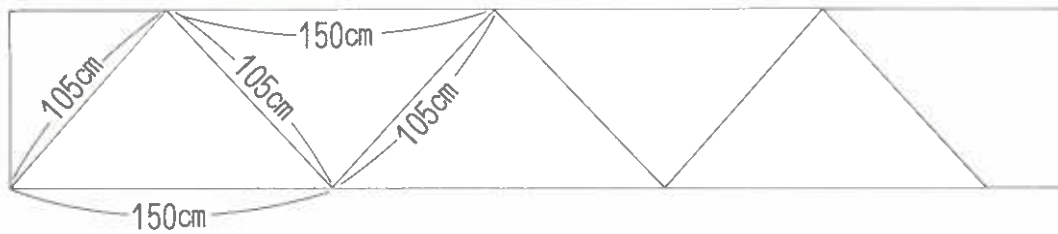
- 気が遠くなったり、めまいがして目の前が真暗になります。
- 顔色が蒼白になります。
- 冷や汗をかき、皮ふは冷たくなります。
- 水平に寝かせて深呼吸させます。ひどいときは足の方を高くします。
- 衣服をゆるめて保温します。
- 気道を確保します。



(18)三角巾法

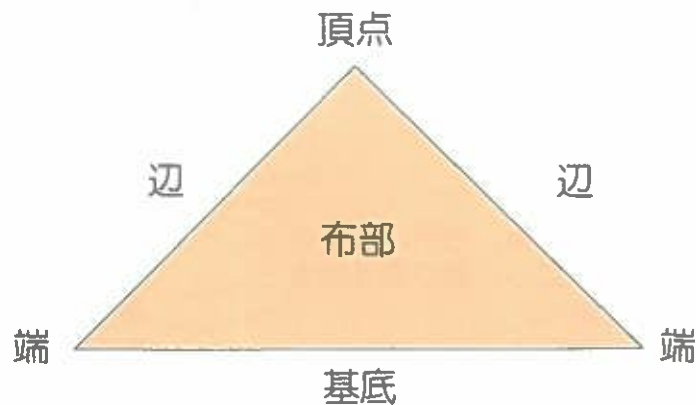
三角巾法は、応急手当における包帯として、極めて有効に用いられ、傷の大小にかかわらず最も手ごろな包帯です。しかし、ふだんからその使用法をしっかりと訓練しておかなければ、いざというときに三角巾のもつ機能を十分に発揮できません。

●三角巾のつくり方



●使用上の注意点

- ・ 三角巾で滅菌処理されているもの以外は、三角巾そのものを直接傷口にあてないようにし、滅菌ガーゼ等をあててから包帯をすること。
- ・ 解きやすいように結ぶこと。
- ・ 全巾として使用する場合は必ず基底部を3～5cm折り上げ、折り返した方を外側にすること。
- ・ たたみ三角巾は、傷口の大きさや場所に応じて適当な幅および大きさとし、傷口の上に結び目がこないようにする。



●たたみ三角巾のつくり方

地面（床面）、衣類等に接触させることなく、手に持ったままの状態で作し、三角巾の汚染を防止する。

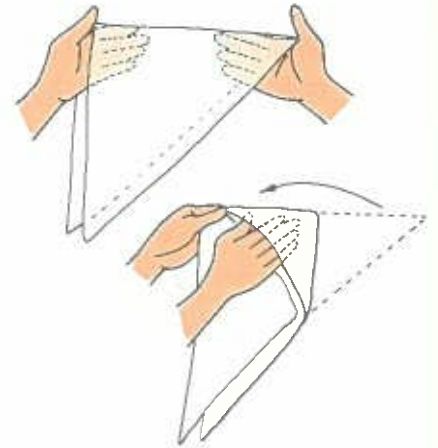
① 全巾基底部中央を左手で持ち右手で頂点を持つ。

② 半巾を作る。

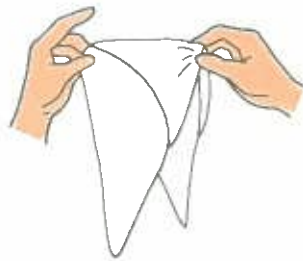
この右手、左手ともに親指を外に出して、他の4指を三角巾の中に入れる。

③ 右手（頂点側）を手前（山折り）に折り、左手と右手が合わさるようにし、左手の親指で頂点を押さえる。

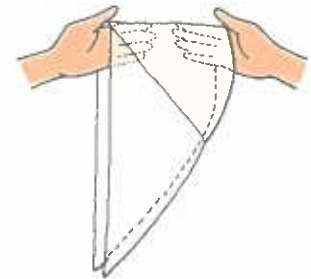
右手を手前1枚目と2枚目の間に入れ、折り目の頂点部をつまむ。



④ 両腕を開いて内側を外側に返し、二つ折りのたたみ三角巾を作る。



⑤ 二つ折りにした後、右、左手ともに親指を外側に残し他の4指を内側に入れる。

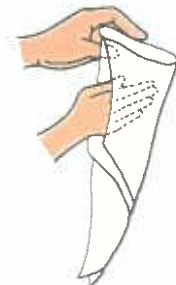


⑥ 右手側と手前（山折り）に折り、左手と右手が合わさるようにし、左手の親指で右手側の折り目の頂点を押さえる。

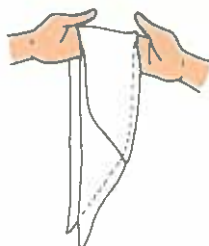
右手を手前1枚目と2枚目の間に入れ、折り目の頂点部をつまむ。



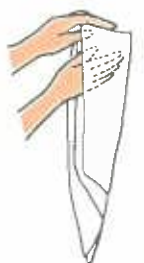
⑦ 両腕を開いて内側を外側に帰して四つ折りのたたみ三角巾を作る。



⑧ 四つ折りにした後、右手、左手ともに親指を外側にし、残りの4指を内側に入れておく。



⑨ 右手を手前（山折り）に折り、左手と右手が合わさるようにし、左手親指で右手側の折り目の頂点を押さえる。右手を手前1枚目と2枚目の間に入れて、折り目の頂点部をつまむ。



⑩ 両腕を開いて内側を外側に返して、八つ折りのたたみ三角巾を作る。



⑪ たたみ三角巾のできあがり。
この方法によると、手にもった状態で全巾からたたみ三角巾（二つ折りから八つ折り三角巾まで）が作れる。



●三角巾の結び方・解き方

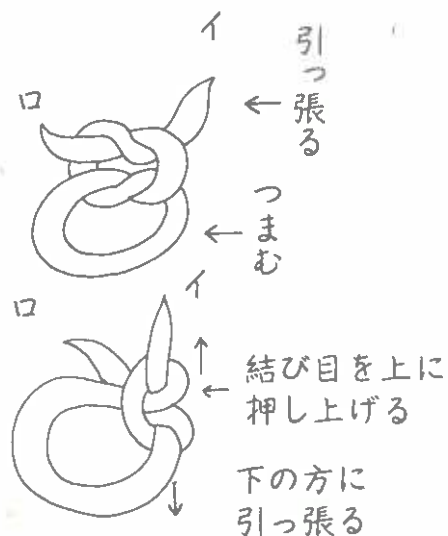
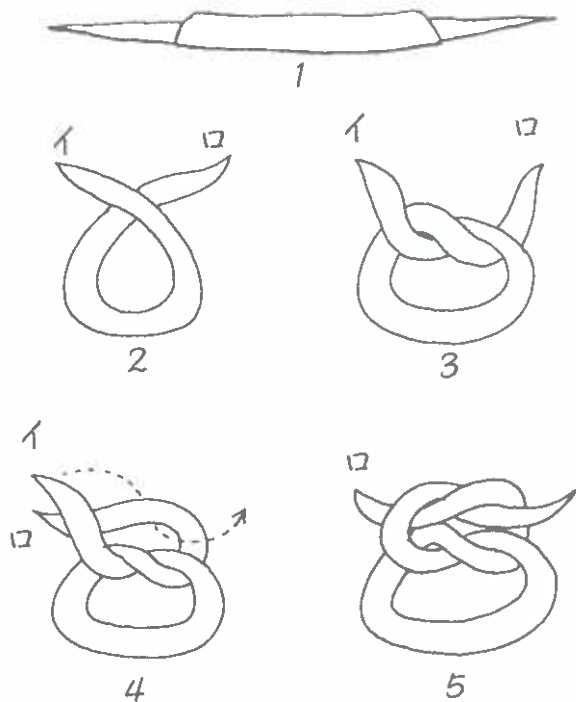
①三角巾の結び方・解き方

- ・ 三角巾の右端を左端の上に重ねる。
- ・ (ロ)を(イ)の下にもってくる。
- ・ (イ)を(ロ)の上から内側に巻いてしっかり締める。

②その解き方

- ・ 一方の端を引き起こすようにして強く引っ張る。
- ・ その手を離し、結び目の下の方をつまむようにして押さえる。
- ・ 他の手で最初に引っ張った方の三角巾を結び目を押さえている手の少し下のところで持ち、両方を左右に開くように引けば容易に解ける。

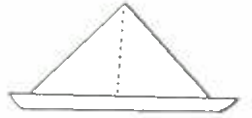
(本結び)



●三角巾の使用法

①頭部

- 三角巾の底辺を3cmくらい折る。



- 折った方を外側にし、中央の線が鼻から頭の中央の線に重なるように頭にのせる。この場合底辺の端が眉の生えぎわにあたり、頂点が後頭部にいくようにする。
親指と人さし指で三角巾を額に押しつけながら引っ張るようにし、両手の間隔を徐々に開き両手の後ろまでもってくる。



- 両耳のわきで三角巾を頭に押しつけ、両方の親指を使い三角巾を両側の人さし指の下へたぐり寄せる。そのまま三角巾を親指と人さし指で頭の方へ押しつけながら、指をずらし下へおろす。後頭部の出っ張りの下でこれを交差させ、両端を前にまわす。



- 両端を引き締め額の中央でしっかり結ぶ。この場合底辺の端1cmくらい上で結ぶ。両端は三角巾の中へ入れる。



- 後ろへたれている三角巾の頂点を下の方へ引き下げ、それを中央から二つ折りにし、更に二つに折る。それを上の方に上げ、交差している三角巾の方へ折り込む。



②前額（ひたい）

- たたみ三角巾をつかう。



中央部を約15cm左(右)側にずらす



③肩

- ・ ネクタイ、バンド、その他紐又はたたみ三角巾と全巾を使う。
- ・ 紐又はたたみ三角巾の中央部を、全巾三角巾の頂点に内側からあてる。それを内側にくるくる巻き込む。親指と人さし指を使い全巾の下の方を上にかくし上げる。



- ・ それを肩にあて、紐または三角巾の両端は反対側の脇下にもっていき、胸（乳の上）でしっかり結ぶ。（ややきつく結ぶこと。）
- ・ たくし上げてある三角巾を両手でこころもち引きながら下におろし、上腕の適当なところで結びつける。余った端はそこで折り込んでおく。



④胸部または背部（背部は下記の方法を逆にする。）

- ・ 三角巾の底辺を約5cmくらい折る。
- ・ 傷のある肩に頂点があたるように三角巾をあてる。そのとき、底辺の折った部分が外にくるようにする。



- ・ 底辺の両端を背部にまわし、頂点のあたっている肩の下でしっかり結ぶ。
- ・ 結んだ端の長い方を上に引き上げ頂点と結ぶ。



⑤手（足も手と同じ方法で包む。手とは逆に底辺の方が多く余るようにする。）

- ・ 右手で頂点を持ち左手の上に底辺をのせる。
その上に相手の手を置かせる。



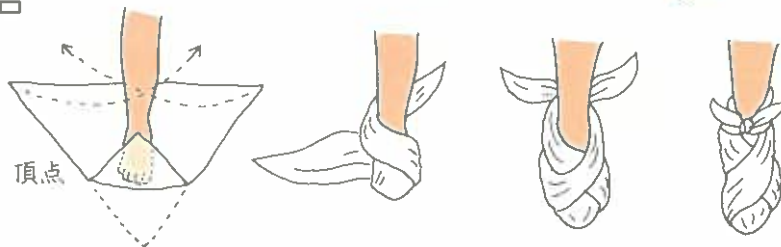
- ・ 頂点を手の甲の上（底辺の方）へ折り重ねる。
左右の端を腕側に沿って斜め上の方へ折り、それを手の甲の上で交差させる。両端を手首にぐるぐる巻く。



- ・ 手首（手の甲の方）で結ぶ。そして頭部のときのように頂点を折り込んでおく。

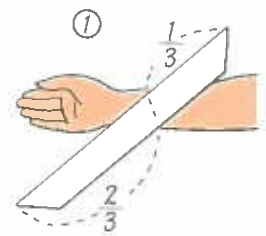


※ 足の場合



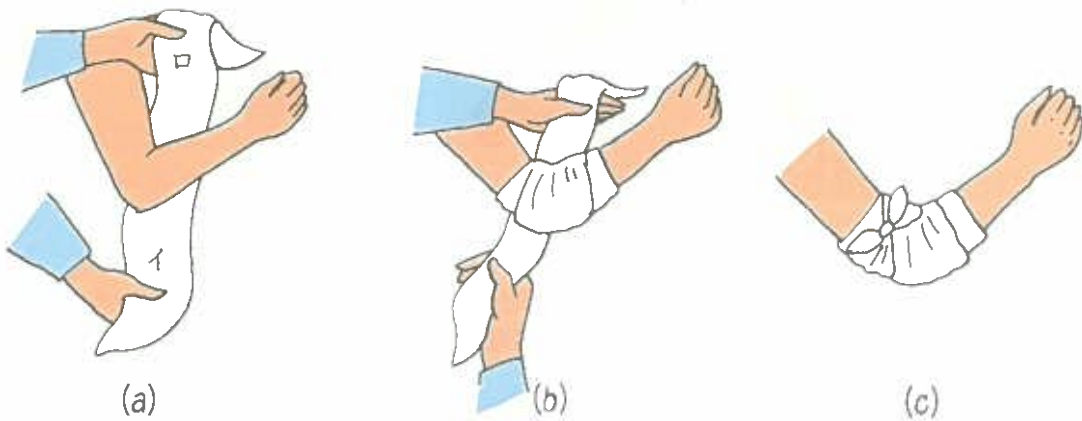
⑥前腕

- ・ 適当な幅にたたみ三角巾を作り、左手を前方に右手を手前にしてその右手でたたみ三角巾の全長の約2/3ぐらいのところを持つ。
- ・ それを右図のように左手と右手の間が、傷の上にあたるように斜めにあてる。（長い方が右手の方に下がっている。）
- ・ 次いで右手の方を1回相手の手首に巻く。この場合負傷部にあたっている「ガーゼ」を動かさないために、左手で「ガーゼ」をしっかりと押さえておく。
- ・ 右手の方を斜め上へ蛇行帯の要領で段々に巻き上げる。
- ・ そして最後を結ぶ。



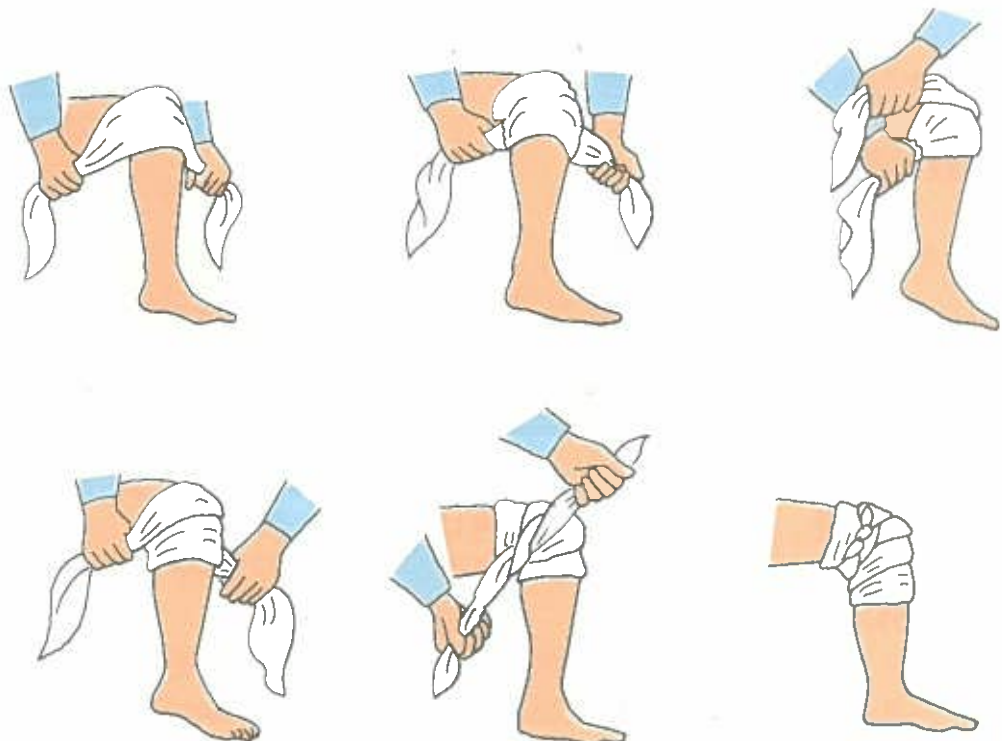
⑦肘

- 肘を十分おおうくらいのたたみ三角巾を作る。(約20cmくらいの幅が適当である。) その中央部に肘にあてる。事故者の肘は曲げておく。
- 外側 ((a)図イ) の方が下にくるように、肘の内側を交差させる。
- 交差したときに下になっている方(イ)を上腕の方に、上になっている方(ロ)を前腕の方に、それぞれひと巻きする。(この場合になるべく下の三角巾の端を押さえるようにする。)

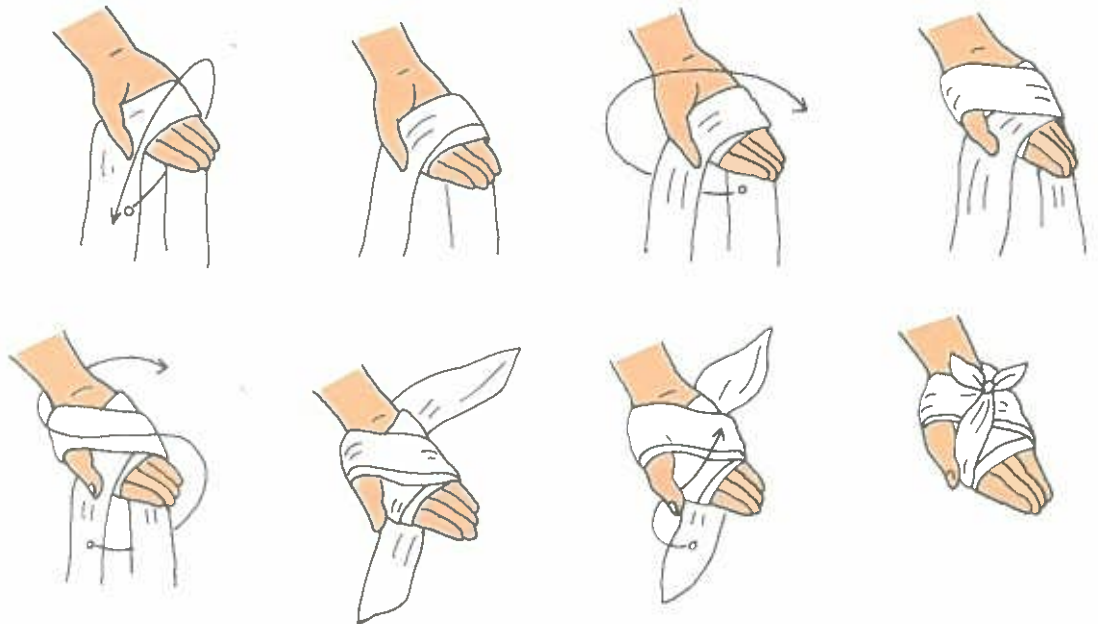


⑧膝

- 肘と同じ要領で巻く。
- 常に膝の上の方で、外側で結ぶ。
- 膝を巻くときは、肘の場合より広めの「たたみ三角巾」をつくること。(約25cmくらい)



⑨手のひら



⑩骨折時の腕の吊り肩（全巾用）

・吊ろうとする腕の方へ頂点がくる。
骨折していない腕の方へ底辺がゆく。

・頂点を折り曲げて、ピンで止めておくか、あるいは頂点で結んでおく。



(19)救急薬品

●道具

はさみ、ピンセット、毛抜き、体温計、割りばし、綿棒

●材料

ほうたい、三角巾、ほうたい止め、ばんそうこう、脱脂綿、油紙、滅菌ガーゼ、布、新聞紙、ガーゼつきばんそうこう

●外用薬

消毒薬、2%ほう酸水（または粉末）、消毒用アルコール、10%逆性せっけん液、1%アンモニア水、0.5%リバノール液、オリーブ油、なんこう類

(20)搬送法

地震などの災害が発生すると、からだが不自由な人たちなどは自分だけで安全な場所に避難することは困難です。また、自分の力で避難する能力をもっている人たちでも、負傷して動けない人が出てきます。

そこで、いざという時にこうした歩行困難な人を安全な場所に運ぶことができるよう、応急担架のつくり方と搬送要領をふだんから訓練しておくことが大切です。

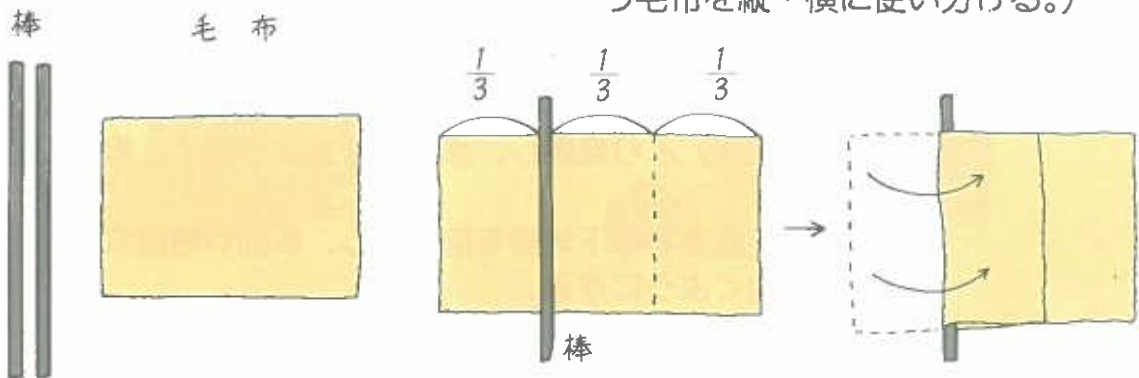
●毛布等を利用した応急担架

○使用資器材

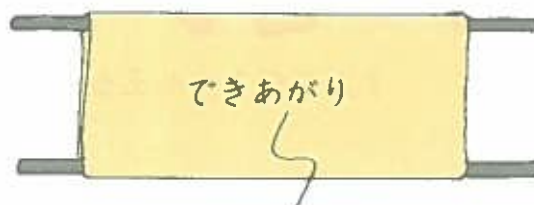
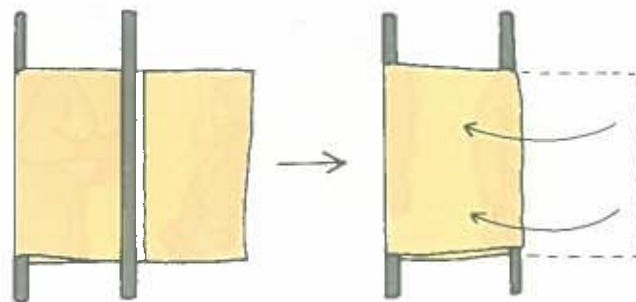
- ・ 棒（竹、木、鉄、パイプ等）（180cm～200cm） 2本
- ・ 毛布 1枚

○つくり方

- ・ 毛布を地上に広げて置く。
- ・ 毛布の3分の1のところに棒を置き、その棒を包むように毛布を折り返す。（傷病者の身長に適應するよう毛布を縦・横に使い分ける。）

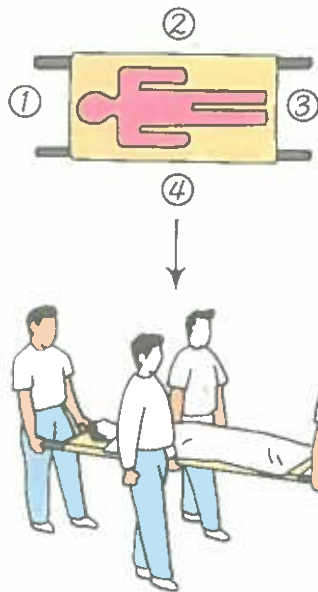


- ・ 折り返される毛布の端にもう1本の棒を置き、その棒を折り込むように残りの毛布を折り返す。



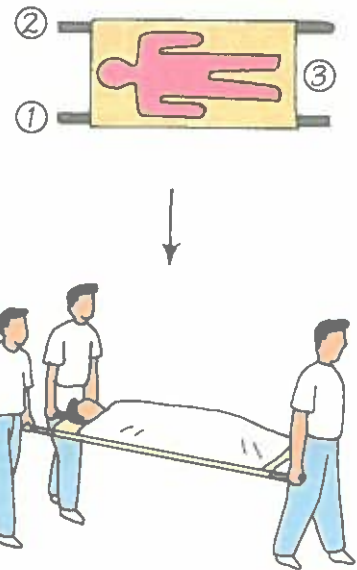
○搬送要領

- ・ 4人で運ぶ場合



負傷者の足の方向に搬送する。

- ・ 3人で運ぶ場合



負傷者の足の方向に搬送する。

○搬送時の注意事項

- ・ 搬送する前に、必要な応急手当を完全に行う。
- ・ 負傷者がいちばん楽な搬送体位を確保する。
- ・ 担架を持ち上げ前進するときは、前の者は右足（左足）より、後ろの者は左足（右足）より発信し、歩幅は普通より狭く、担架の動揺を防ぐようにする。
- ・ 原則として負傷者の下半身を前方にし、斜面や階段などを登るときは、頭が前方に向くようにする。

●徒手搬送

- 一人で運ぶとき



肩をかす 1人で抱きかかえる 背負う ぐったりしているとき

○二人で運ぶとき

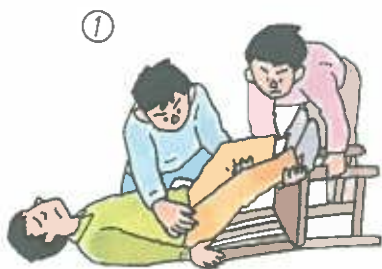


手を組み合わせて2人で抱きかかえる



1人が体をかかえ、1人はひざをもつ

○いすを使って運ぶとき



8. 避難誘導訓練

一般に大地震が発生した場合、即、避難と思いがちですが、地震が発生しても住民一人ひとりが出火防止に努め、火災の発生を未然に防ぐことができれば、避難する必要はなくなります。しかし、不幸にも大火災が発生して避難しなければならないことも予想されます。このようなとき、混乱を防ぎ安全に避難場所まで誘導するのが避難誘導班の任務です。

避難誘導訓練は、避難誘導班が中心となって行う訓練ですが、訓練では軽はずみな避難行動は不必要な混乱を招くおそれもありますので、避難を必要とするかどうかの判断も訓練の大切な要素になります。

(1)地震発生時の身の安全の図り方

- 丈夫な家具に身をよせたり、テーブルの下へ入ります。
- あわてて外へ飛び出さないようにします。
- 屋外はブロック塀、石の門柱から離れます。



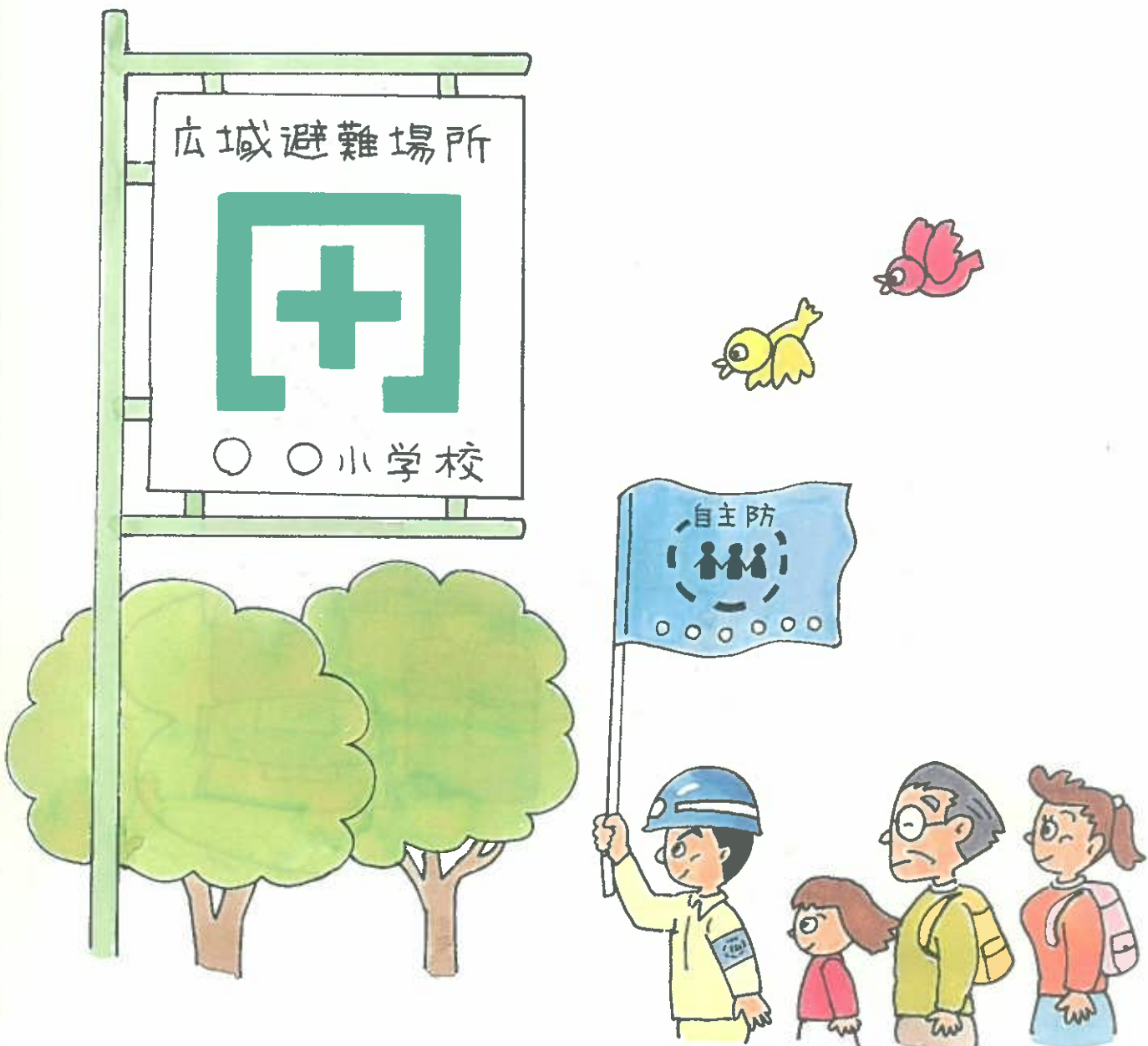
(2)避難の要領

- 風向き、火災の発生状況、道路の障害等の情報をもとに、いくつか選定してある避難路のうちから最も安全な避難路を決定して班員に徹底します。
- 先頭に防災会の旗を掲げて縦隊で退避します。
- 隊列の前後、側面に誘導班員を配置することが必要です。
- 負傷者、病人など一人歩きできない者があれば、協力して応急担架などによる搬送を行う必要があります。
- 集団の歩行速度は一番遅い者（老人、子供達）の歩行速度に合わせ、先頭集団は常に最後尾集団の状況を確認し調整を図ります。
- 避難誘導中は風や煙の向き、火災の情報に注意します。
- 防災活動や避難のために障害となるので、絶対に自動車で退避してはいけません。



③訓練の方法

- 各家庭から一時避難所（集合場所）へそれぞれ避難します。
- 避難誘導班は、集結した人員の確認と自主防災組織のリーダーへ報告します。
- 一時避難所から、更に、広域避難場所へ実際に避難するとともに、他の避難路の検討を行います。
- 要所に交通整理員を配置するなど、交通事故の防止に努めます。



9. 給食給水訓練

地震時には停電、断水、ガスの供給停止に加えて食料品、飲料水などが不足することも予想されます。

自主防災組織としてもこれらの事態に備えて必要な準備と「炊き出し訓練」や「食料配布訓練」などの訓練をする必要があります。

(1) 炊き出し訓練

- 風向きや周囲の状況に注意して炊き出し場所を選定し、釜、なべ、こんろあるいはガスボンベなどの炊き出し用品を活用して炊き出しを行います。

(2) 食料等の配布訓練

- 備蓄食料や飲料水あるいは防災関係機関から給付された食料などの救援物資の配布を行います。



自主防災組織リーダーのための

防災読本（訓練要領編）

平成6年4月発行

発行 名古屋市

企画・編集 名古屋市消防局

防災部防災室

印刷 中央印刷（株）

10,000部・不定期・無料