

# 災害時の避難所での支援および介助 6月9日講習会 日本赤十字社講習会が開かれました

房総沖で細かい地震が頻発していましたが、急に群馬県でも揺れ、最後に大阪を中心とする震度6弱という大地震が発生、日本中どこにいても危ない状況で、日頃の備えが大切と痛感させられます。

平成30年6月9日、広岡交流センターで50人が参加して日本赤十字社の講習会が開催されました。

講習のテーマは「災害が起こった時に～あなたが支援できること～」  
おもに避難所で私たちができる支援および介助の仕方について講習が行われました。

同時にひなん支援部会では「個人（家庭）のできる防災対策」をテーマとした展示を行いました

## 災害が高齢者に及ぼす影響

災害は人々の生命や財産に多くの被害を与えますが、同時に心にも大きな傷を残します。茫然となり、悲しみ、怒り、不安などは誰にも起こる正常な反応です。特に、高齢者は突然の災害でこれまでに築いたすべてのものを失うショックに直面し、加えて環境変化も、心に大きな影響を与えます。（講習会資料より）



講習会風景

どのように支援すればいいか

一人にさせておかない。 頑張れではなく **よりそう** ことが大切です。

避難所生活では特にトイレを我慢しがちです。

そのことから水分を取ることが少なめになり、脱水症をおこすなど体を壊す原因になります。1日の水分摂取量は2.5ℓです、これを食事で1ℓ、飲み物で1.5ℓは取りたいところです。

### ●水分が足りているかどうかの判別の方法

爪を押して色が変わる→元に戻るまで3秒以内。  
又は皮膚をつまんで元に戻るまで3秒）。

気をつけたい病気や症状としては生活不活発病、風邪、インフルエンザ、脱水、食中毒などがあります。

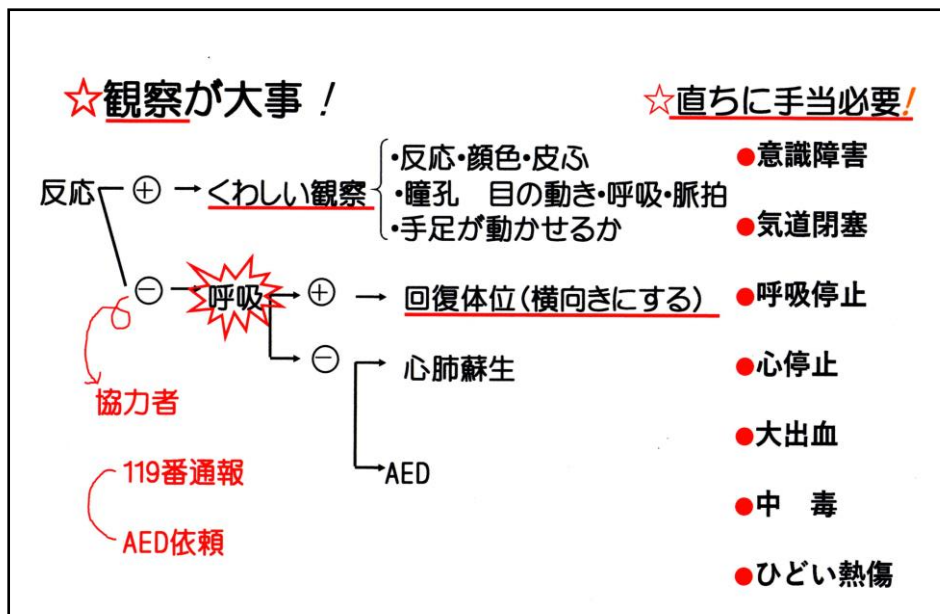
避難所ではエコノミー症候群にならないように運動をするのが良い方法、例えば足の指、足首の運動など行うと良いです。

## 災害等で**多数傷病者が発生したとき**

トリアージを行う必要があります。

大きな災害では自分たちのところへすぐには救急車や消防が来てくれない可能性が大きくなります、しかも沢山の傷病者が出ているような場合、今いる人で少しでも傷病者の様子を把握（トリアージ）しておくこと救急隊が来た時に大変助かることになります。

# 私たちにできること



講習に使われた白板に書かれた傷病者への対処法

救護の流れを示した白板の文字

今回の講習内容は傷病者の状態をよく観察すること。呼吸、脈がない場合は心肺蘇生を行う必要がありますが、心肺蘇生法と AED の使い方については、別途訓練部会が行う救急救命講習会を受講してください。

気分が悪い、締め付けられるこのような人がいる場合は、寝かさないうでベッドや椅子にもたれかけさせて 119 番に連絡してください。



**本格的なトリアージは研修を受けて訓練を積んだ資格のある人しかできません。**

## トリアージ の色による識別

- 緑** 軽傷（歩くことができる）
- 黄** 今すぐ生命の危機に関わらないけが等の症状がある状態
- 赤** 早急に医療機関に搬送して最優先で治療する必要がある状態
- 黒** 多数傷病者の発生時には治療対象外（死亡判断はできません）



トリアージの説明

このトリアージの一部として市民でもできることは

1. 「歩ける人は立ってください」と声をかけ、危険な場所から安全な場所へ誘導する。
2. 声をかけて返事がある人を、毛布などを活用（写真参照）して、危険な場所から安全な場所へ誘導する。
3. 返事がない人がどんな状態なのか、「観察」の手順に基づいて観察し、救急隊に情報提供する。

## 倒れている人がいるとき

- ① 意識があるか ない **誰かきて～!!** 大騒ぎする 仲間を呼ぶことが大切  
あなた 119 番に連絡してください。 **指名することが重要**
- ② 呼吸は ある **心肺蘇生は必要ない**  
**嘔吐することが多く気道が詰まることがあるので、横向きの回復体位を取る。**
- ③ 呼吸は ない **あなたは AED を持ってきてください。**



分かりますか～  
誰か来てくださ～い!!



気道確保のため回復体位を取る

## 傷病者の搬送の仕方についての講習



椅子を使って二人で運ぶ



二人で両方から手を使って運ぶ



2人で足と腕を抱えて運ぶ



毛布を使って運ぶ

## その他の講習

- 毛布を使ってガウンを作る
  - 風呂敷2枚でリュックを作る
  - ホットタオルの作り方 タオル2 ポリ袋 お湯(100~120ml)  
暖かいタオルで体の清拭の仕方
- これらについてはWebでお調べください。

## 展示部門 — テーマ「個人でできる防災対策」—

### ●防災意識を持つということ

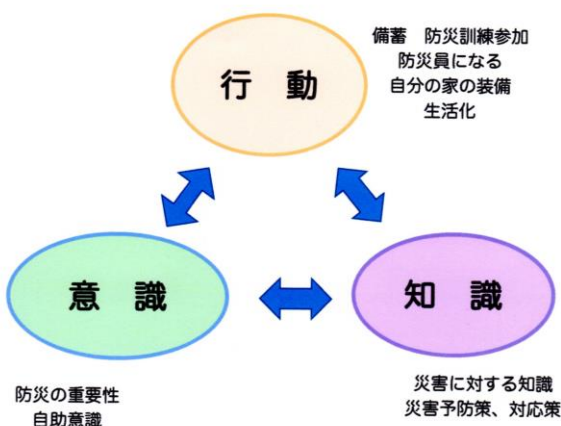
防災対策は、自分でできることは自分でやるということが大切になってきます。

自分でやるという時には、一人一人がどれだけの防災意識を持っているかということが大事ですが、その防災意識というのはどのように育つのかを考えたのが 一つ目

## 防災意識を高める

### 防災トライアングル

### 皆さまへのお願い



■防災・減災の要は『自助』『共助』です。

まずは、**自助**。  
自分でできることから。家具の転倒防止や備蓄など。

そして、**共助**。  
阪神・淡路大震災では、地震直後に16万4,000人が、がれきの下敷きになり、8割の人は自力で脱出しましたが、約3万5,000人が生き埋めになりました。そのうち、近隣の住民が救出した2万7,000人の8割が生存していましたが、消防・警察・自衛隊が救出した約8,000人の半数が亡くなりました。

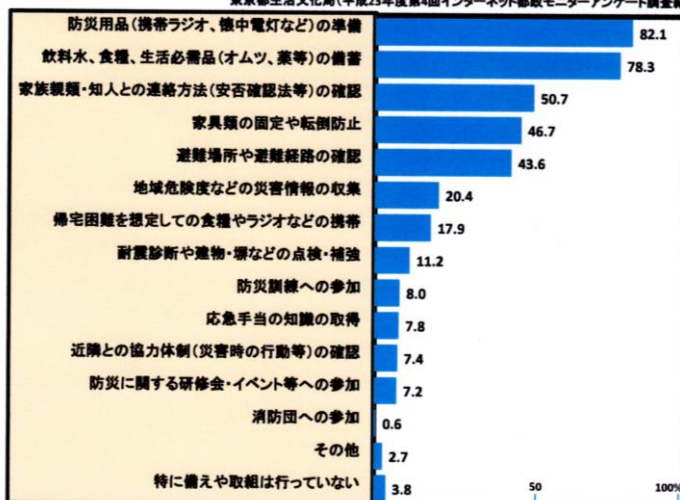
災害時に頼りになるのは、隣近所の人たちです。普段からの近所付き合いが、隣人たちの助けにつながります。地域の特性を把握した上で、災害に備えましょう。

参加行動 (桜ニュータウン)

	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年
調査	家具を固定している (%)	43.6	—	—	—	—	—
	消火器を持っている (%)	66.6	—	—	—	—	—
	防災備蓄器をつけている (%)	52.0	—	41.3	—	90.4	—
			消防員調査		訓練部会調査		
防災員の数 (人)	48	50		56		52	48
防災訓練参加者 (人)	58			113	148	94	
日原講習会 (人)	—	—	—	59	49	57	
				支援部会員	サポーター	一般の方	

防災に関する備えや取組み(東京都)アンケート (H. 23. 11. 17)

東京都生活文化局(平成23年度第4回インターネット都政モニターアンケート調査結果)



2番目は 個人で行う備蓄品の中で、今年度は特に非常時の持ち出し品について提案してみました。

いざという時、① 間に合うように枕元に置いておくものと、② 先ずは1日、2日間でも外にいないといけない時の為に非常に持ち出すもの、に分けて提案しています。

## 非常時持ち出し品、備蓄品

参考: 自主防講演会2018.1.  
(つくば市危機管理課)  
東京防災 備える.jp

### ①とっさに持って逃げる物(まず命を守るため)(第1次持ち出し品)

#### A 寝室枕元に置くもの

(ビニールポーチに入れて)

- 懐中電灯(LEDだと良い、予備電池も)
- めがね
- 軍手
- 笛(ホイッスル)
- 簡易スリッパ
- 持病薬(3日分~)吸入薬忘れずに
- (入れ歯)

#### B 玄関に置くもの

(リュックや袋に入れて)

- 食料: 飲料水(500ml~)  
非常食品(クッキー、ゲル状食品)
- 貴重品: 現金(小銭も)、鍵、  
証書類(免許証、健康保険証)  
母子手帳、お薬手帳
- 便利品: 携帯電話、雨具(カッパ、傘)、杖  
使い捨てカイロ、ライター、マッチ  
タオル、携帯用ラジオ、衣類

### ②避難生活のために備えておく物(日常備蓄)(第2次持ち出し品)

- 食料品(3日分)
- 水(飲料水 1人1日3L×人数×3日分、+生活水)
- 燃料(カセットコンロ)
- 救急用品
- 衣類
- 日用品
- 簡易トイレ、その他

**自分の環境に合わせて  
必要なものを考え準備する!**

#### 乳児用

- 母子手帳
- 粉ミルク、哺乳ビン
- 離乳食
- 紙オムツ、おしりふき
- おんぶ紐
- ポット

#### 高齢者用

- お薬手帳、常備薬
- 高齢者用食品1週間分(お粥、  
柔らかか物)
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤
- 介護手帳、介護用品
- めがね、入れ歯、杖



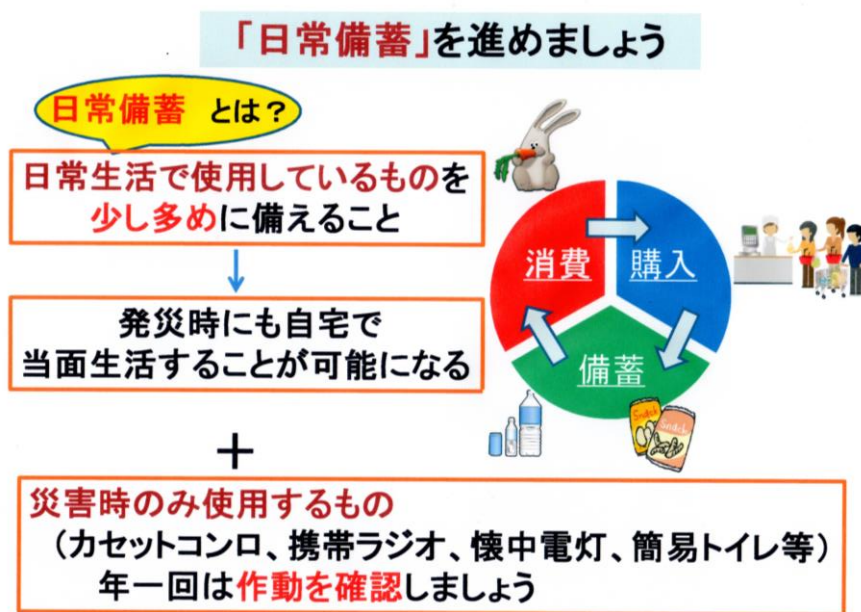
枕もとに置いておくものの展示



非常食の展示と高齢者用非常食展示

## 日常備蓄という考え方

わざわざ備蓄品を買い求めるのではなく、いつも使っているものを少し多めに備えることです



## 3番目は ご自分の家を考えてください

- 住宅用火災警報器の設置率は調査の結果、桜ニュータウンでは90%ということになっていますが、所定の場所に設置していますか？手元に置いていませんか？  
本体、電池とも耐用年数は大体10年です、あなたのお宅は取り付けから何年目ですか？
- 大きな家具が倒れないようにつっかい棒は付いていますか？（先日の大阪北部地震では本棚の下敷きになって命を落とした方がいらっしゃいました）
- 手持ちの消火器は持っていますか？どこに置いてありますか？
- 家の逃げ道に大きなものが倒れて出口をふさぐようなことはありませんか？
- 家が地震で壊れないように耐震補強をしていますか？

## 1 住宅用火災警報器の設置（桜ニュータウン）

### 設置率の推移

2014年9月

消防署による戸別訪問で

北区	59、7%
中央区	33、6%
南区	32、5%
全体	41、3%

ちなみに全国平均は 67%です  
より一層の推進をお願いしますとの  
コメントをいただく

2016年9月

住宅用火災警報器取付け促進運動の結果

北区	92、4%
中央区	87、7%
南区	91、4%
全体	90、4%

大いに改善されました  
が、保有率の心配あり  
**設置されていますか？**

**！！注意！！**

住宅用火災警報器は 電池で動いています。

10年で電池取り替えは  
本体ごと取り替えてください

×  
○

## 2 大きい家具の固定 つっかい棒の設置は

食器棚や タンス、本棚などは倒れてきませんか



ちなみにつっかい棒のお値段は？

お店	ジョイフル本田	平安伸銅工業	REQ-35	長さ	35~50cm	1080円
パソコンから	アマゾン	アイリスオオヤマ	KTB-40	長さ	40~60cm	1609円



つっかい棒の展示

ドアや窓の脇に背の高い家具を置かないでください。どうしても置く必要がある時は逃げ道をふさがらない向きを考えてください。  
トイレのドアの前に置くのも危険です。

## 3 手持ち用 消火器

持っていますか



どこに置いとく？ 台所 ×

玄関 ○

どこで手に入れますか

ジョイフル本田

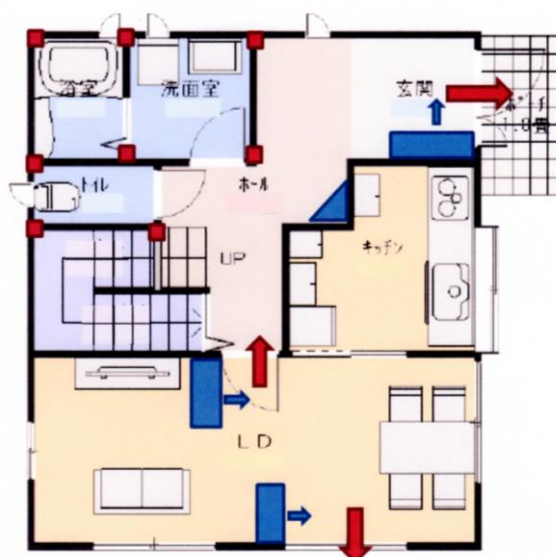
この桜ニュータウンの消防訓練の時 扱っていますよ

つっかい棒には天井に十分な強度が必要です、棧があるか確認して取り付けてください。棧が適当な場所がない場合は天井側に板をかませるなど対策をしてください。

## 4 家の中の 逃げ道はできていますか

逃げ道に

大きなものは倒れて来ませんか



トイレや風呂の柱が多数  
【竜巻や地震の時利用】

## 5 もし耐震工事をするとしたら？

つくば市では “**広報つくば**”を通じて**耐震診断の募集**があります  
(今年は6月に行われます)  
**無料**です(但しこれは **簡易診断**です)  
工事に取り掛かるとすると 業者をお願いして  
今度は **精密診断**が行われ工事を**する**

このように進めると工事費に関して最高30万円、精密診断に最高10万円の補助があります

これを税金の方に申告しますと

**税金の免税** 申告で 次年度に限って固定資産税が 1/2になります

**募集があったときに 乗るのが一番です**  
尚 募集は毎年有るとは限らないとのことですが **今年があります**

**耐震補強費用は家が倒壊したとき建て直すよりはるかに安いです**

最後に H30 年度自主防で購入予定のテントとトイレをご紹介します。

