

特集  
Special

レポート  
Report

インタビュー  
Interview

エッセイ  
Essay

レクチャー  
Lecture

オピニオン  
Opinion

TOP > [レクチャー](#) > [山下塾第7弾 防災と三助](#) > [山下塾第7弾 第十一回講座 地震直後の行動原則、家庭の防災対策等](#)

## 山下塾第7弾 防災と三助

山下 輝男

### 第十一回講座 地震直後の行動原則、家庭の防災対策等

#### 初めに

第十一回講座では、最も身近な課題である地震直後の行動原則や救急・救命・応急手当、家庭の防災対策について考えてみます。

#### 初期対応原則

大規模な地震が発生した場合にまず何から対応すべきでしょうか。何処にいて何をしている時に拘わらず、まず自分自身の身の安全特に頭部を保護することが第一ですが、次のような原則があるのではないのでしょうか。内容については多言を要しないでしょうから、説明は割愛します。

#### 初期対応(地震直後の行動原則)

##### 大規模地震の場合に先ず対処すべき事項

- ①先ず自身の身を守る！
- ②速やかに消火！
- ③落ち着いて行動！
- ④出口の確保
- ⑤慌てて外に出ない！
- ⑥門や塀に近づかない
- ⑦事態別・場所別の対応を理解  
(基本:自分の身の安全特に頭部保護、乗務員や係員の指示に従う、パニックに注意)

#### 救急処置

自らが怪我をしたり、怪我をしている隣人を何とか手助けしなければならないことも多々あるものと思います。救命処置や応急手当が施せるようになっておきたいものです。これらの救急処置は日常生活においても有効ですので、いざという場合にこれらが実施できるようにって頂きたいものです。

## 救急処置

- ①救急処置＝救命処置と応急手当
- ②救命の連鎖
  - ・心停止の予防→心停止の早期確認と通報→一次救命処置(心肺蘇生法とAED)→二次救命処置と心拍再開後の集中治療
- ③救助実施上の留意事項
  - ・救助者の順守事項
    - 自身の安全確保
    - 救命処置と応急手当にて限定
  - ・良き協力者との協同
  - ・周囲の状況確認、傷病者の観察、安静、  
環境の整備
  - ・体位(原則水平、意識有:楽な体位、  
意識無:気道回復できる体位)
  - ・保温

### 救命処置

最近では公的場所にはAEDが必ず備え付けられています。2011年には、人口当たりのAED販売台数は米国を抜いて世界トップとなりました。また、Automated External Defibrillator 自動体外式除細動器の有効性は実証されています。病院外での心原性心停止AED被施術患者の45%が救命されているとのこと。ただ、残念なのは市民によるAEDの電気ショック使用例がまだまだ少ないということです。

何れにしろ、これからAEDの設置はますます進むでしょう、だとすればより多くの市民がAEDを活用できるようになるべきでしょう。

## 救命処置

手順は次の通りである。

- ①反応確認(反応なし)
  - ②助けを呼ぶ(通報、AED)
  - ③気道の確保と呼吸の確認  
正常な呼吸→回復体位にして様子を見る
  - ④③で呼吸していない場合
    - ・人工呼吸2回(省略可能)
    - ・次いで 胸骨圧迫(心臓マッサージ)30回と人工呼吸2回
- この組み合わせを繰り返す
- ⑤AEDの到着
    - 電源入れ、電極パッド装着
    - ・電気ショックの要あり→電気ショック1回、心肺蘇生
    - ・電気ショックの必要なし→直ちに心肺蘇生を再開



### 応急手当

応急手当の方法を知っておくというのは日常生活においても有益ですので、機会あるごとにそれらを理解しましょう。スライドのような事態別の応急手当があります。

## 応急手当

- 救命処置以外の応急手当の区分
- 1 楽な姿勢を取らせる方法(保温、体位等)
- 2 傷病者の運び方(搬送法)
- 3 出血に対する応急手当(止血法)
- 4 けがに対する応急手当
- 5 熱傷(やけど)に対する応急手当
- 6 溺水(水の事故)に対する応急手当
- 7 その他の応急手当(熱中症等)



## 家庭の防災対策

家庭の防災対策として考えられるのは、スライドの通りです。家族防災会議が必須ですね。いざという場合に安否確認をどうするかを、どのように行動するかを確認しあいましょう。

## 家庭の防災対策

家族・家庭で実施すべき防災対策は次の通りである。

- ①家庭内備蓄(3日分)、非常持出品の準備、予備の準備
- ②家族間の所要事項の再確認(避難所・避難経路、お互いの連絡方法(安否確認法)、地域のハザードマップ、初動対処法、地区の防災計画)
- ③家具等の転倒防止対策等  
家屋の安全点検、固定(L型工具等、突っ張り棒、粘着マット等、ダブルで処置)  
扉開き防止対策、物を置く場所に留意、窓ガラスの飛散防止  
難燃性カーテン等、吊り家具等要注意
- ④浴槽の残り湯の活用法
- ⑤消火器の準備、感震プレーカー
- ⑥寝室の安全対策優先処置、1部屋のシェルター化等
- ⑦その他



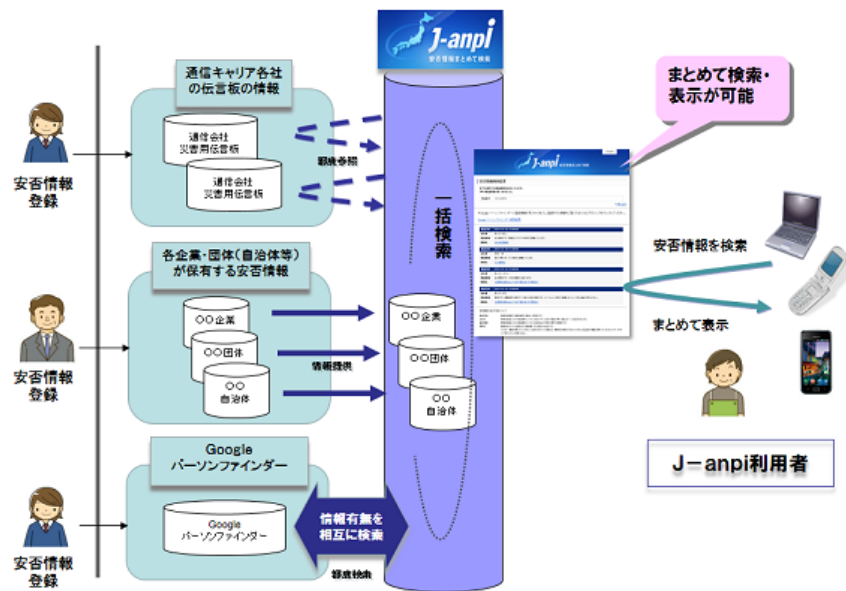
## J-anpiについて

安否確認の方法には幾つかありますが、最新のシステムであるJ-anpiを紹介します。

これまでは、通信キャリア各社による災害用伝言板の提供や、報道機関をはじめ各種企業・団体による安否情報の収集・公開などの様々な取組みが行われていました。また、通信キャリア各社による災害用伝言板の連携強化や機能充実なども図られています。

更に連携の輪を広げ、通信キャリア各社が提供する災害用伝言板の安否情報に加え、各企業・団体が収集した安否情報もまとめて確認できる共同サイト「J-anpi安否情報まとめて検索」が提供されることになりました。NHK,NTT等が協力してシステム構築がされた。これにより、個々の安否確認システムが統合され、利便性が格段に向上した。名前若しくは電話番号で検索することで登録されている安否情報が確認できる。

<http://anpi.jp/>



キーワード▶ [三助](#)・[公助](#)・[共助](#)・[初期対応](#)・[大規模災害対処](#)・[山下塾](#)・[山下塾第7弾](#)・[救命処置](#)・[救急処置](#)・[自助](#)・[防災](#)

いいね! 1

[INDEXへ戻る](#)

次の記事 [山下塾第7弾 第十二回講座 大規模災害と自衛隊](#)

前の記事 [山下塾第7弾 第十回講座 4つの備え、帰宅困難時対策](#)

[ページの先頭へ](#)

[関連サイト](#)

[防衛省](#)

[統合幕僚監部](#)

[陸上自衛隊](#)

[海上自衛隊](#)

[航空自衛隊](#)