

備える。

準備。予備。整備。技術。守備。警備。
そなえる…用意する、そろえる、用心する
防備。常備。完備。不備。具備。兼備。
そなえ…したく、用意、警戒、防部
備品。設備。備蓄。備員。備忘。備忘。
そなわる…準備ができる、身に付く
●●●ソナエ アレバ ウレイナシ!!



かわさき
防災広報紙

昭和60年1月31日発行
編集・発行：
川崎市土木局防災対策室
〒210 川崎市川崎区宮本町1番地
TEL.(044)200-2111内線2841



日ごろから
防災のトレーニングを
日ごろから
準備する。

日ごろから 防災のトレーニングを

冬…火災の多い季節です。火災への備えはできていますか。また、地震などの災害への備えはできていますか。

例えば、消火器。その取り扱い方は知っていますか。実際に使って、消火してみたことがありますか。もちろん、そんなことをしなくたって知っている、わかっている、という方も多いでしょう。しかし、頭でわかっているからといって、実際にうまくできるでしょうか。スポーツの理論を知っている人が全員名選手ではないように、正しい理論と日ごろからのトレーニングの積み重ねによって、はじめて名選手が誕生するものです。

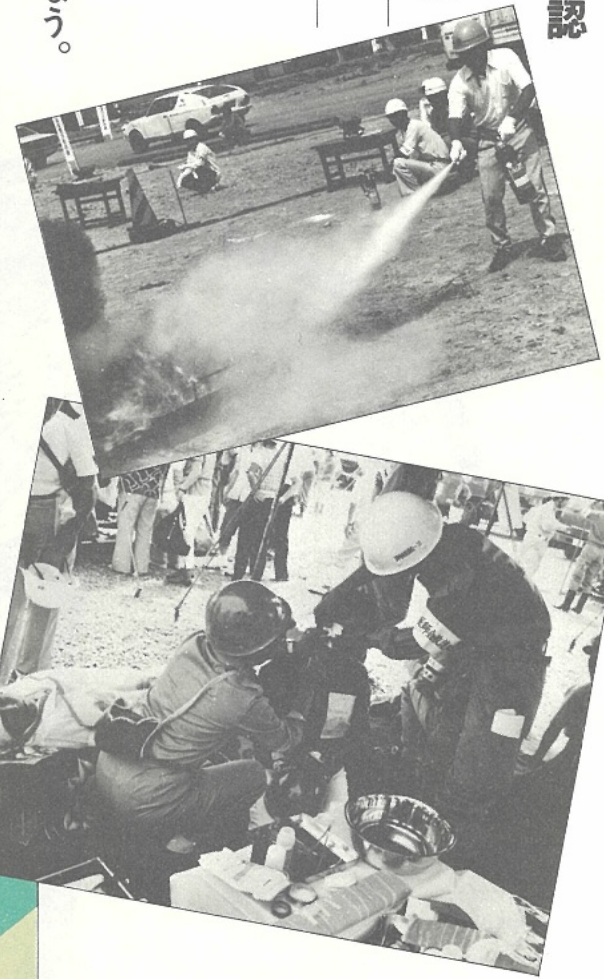
大地震などの災害に備える「防災の名選手」になるためには、消火にしても、救護にしても、日ごろからの防災のトレーニング（防災訓練）を、くり返し、くり返し、実際に自分自身で行うことが必要です。

家庭や地域の自主防災組織の訓練に参加して、みんなで防災の体験をしてみましょう。

いづれでもできる わが家の訓練

- 消火器などの取り扱い方の確認
 - 非常持ち出し品の点検
 - 棚の上や家具などの安全点検
- たとえば、小さな地震でも――

- わが身の安全をはかる
 - 火を消す
 - 脱出口を確保する
 - となり近所に声をかける
- など、防災のために行動してみましょう。



みんなであらゆる準備

あなたの町の自主防災組織の訓練に参加しましょう。大地震に備えて、自主防災組織は、次のような訓練を行っています。

- **情報伝達訓練** 誤った情報やデマは、被害を拡大させることはあります。情報の伝達系統などをはっきりさせておくことによって、正しい情報を伝えることができるようになります。
- **消火訓練** とにかく一度、消火器やぬれたシートなどを使って、本物の「火」を消してみよう。それによって、火事の恐しさを再確認する。同時に、消火への自信を身につけることができるでしょう。
- **救出救護訓練** 迅速な救出活動と適切な応急手当によって、けがの悪化を防ぐことができます。
- **避難誘導訓練** 地域の避難場所と避難路を確認し、実際に歩いてみましょう。ふだん何気なく歩いている道にも、大地震の時に危険になるもの（壊れかけたプロック塀など）が見えてくるかもしれません。
- **給食・給水訓練** 炊き出しの手順や救援物資の配布方法などをあ

※訓練の実施にあたっては、事故やけがなどがないよう注意して実施しましょう。

ボーサー君



体験談 その7

路上での恐怖

日本海中部地震
「能代市の災害記録」から（能代市提供）
佐藤啓子さん

電柱が10センチ、20センチずしずしと埋没してゆく、恐ろしさで声も出ない。

昼食の準備をおえ、テーブルにととのえた瞬間だった。ものすごい地鳴と共に今まで体験した事のない激しいゆれだ。「あっ……地震だ。」あっちの棚、こっちの棚からものが落ちてこわれる音、増々ゆれが激しくなる。二階建の我が家はきつと崩れ落ちると思った時、はだして外へ飛び出した。路上に出たものの逃げ場とてない。足が地につかず立つ事すらできずへなへなど道路に座ってしまった。病院の大きな建物が異様な音をたてて今にも崩れおちそうな感じだ。電線、電話のケーブルがまるでブランコのようにゆれうごく、そして電柱が10種20種ずしずしと埋没してゆく、恐ろしさで声も出

ない。次の瞬間はいつくばっている目の前の道路が突然むくむくと盛り上ったと思ったら、今度は大きな口をあげ陥没してゆく。誰かが「こっちへ来て」呼んでいるけどあまりの恐ろしさでうごけない。やっとはって二米位逃げたと思ったら又目の前が隆起を始め亀裂が走った。もしこの中へ足が落ちたらと恐怖で頭が一杯だ。「神様助けて」



83日本海中部地震 道路の陥没（秋田県若美町）

心の中で祈らずにいられない、長い長い時間の様な気がする。あの時の恐ろしさはとても書きあらわす事が出来ない。しばらくの間道路に出るのが恐く道路恐怖性におちいった。やっと収まり家に入って家具の散乱、足の立て場のないあり様にしばし我れを忘れ、ぼう然と立ちつくす。もうこんな恐ろしさはいかに天災とは云えたくさんだ。でも地震の為亡くなった人の事を思う時、これではならずと頑張りました。そしてどんなにあわてようとせめて座ぶとん一枚持って出れば、けががなく済んだと、せめて足にはき物を持って出るべきだと、今後の良き教訓をえたと思っております。

★応急手当……レッスン⑦ 出血多量の手当て

出血の多いきすには正しい止血をしなければなりません。指先の軽いケガなのに輪ゴムをきつく巻いたりするのは百害あって一利なしです。

少ない出血の時は、あまり心配いりませんが、大量の出血は生命にかかわります。

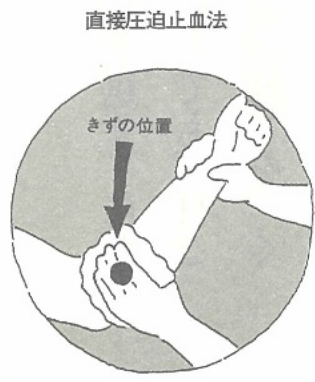
間接圧迫止血動脈と止血点

上腕の内側中央
わきの下
鎖骨のくぼみ
耳の前
足の甲
膝の後側
股のつけ根
指のつけ根
肘の内側

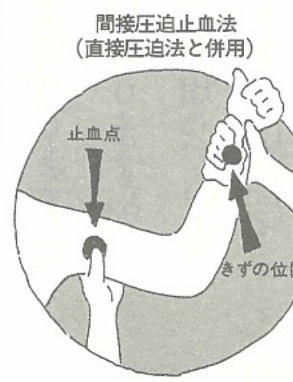
（※人間の血液量は、体重1kgについて約80mlあるといわれています。体重60kgの人で約4800mlの血液があると考えられます。そして、全血液量の約1600mlと生命が危険になります。1600mlという2000mlの牛乳ビン8本分くらいになります。）

出血の少ないきすでも、出血の多いきすでも止血をするためのもっともよい方法は――

① 直接圧迫止血法
きす口に清潔なガーゼや布をあてて圧迫します。圧迫は手でしっかりと押さえたり、包帯を少し強めに巻くことによって加えます。きすが手足にあれば、高くあげて動かさないように。多くの場合は、この方法で止まります。



② 間接圧迫止血法
（直接圧迫止血法と併用）
直接圧迫で止まらない場合は、直接圧迫をしたまま、心臓に近い止血点（血管を押さえ血を止めることのできる）ところが体の数カ所にあります。指や手で圧迫して血を止めます。



③ 止血帯
止血帯は、出血したところより心臓に近いところをしばって血を止める方法ですが、安易に用いることは危険です。

