

はじめに

# 日頃の備えが あなたを守る

東日本大震災の当時、あなたはどこにいましたか？

誰といましたか？

きっと不安な気持ちで、過ごしたのだと思います。

いつかまた私達に訪れるかもしれない自然災害。

起きたその時に考えるのではなく、日頃から考え

備えておくことが、あなたとあなたが大切にしている人

を守ります。

この冊子は、実習などで気仙沼の皆様の健康を支援

させて頂いている准看護学校の学生が心を込めて

作成しました。

有事の際、必ず皆様のお役に立てるものです。

准看護学校の学生達と一緒に、今日からできる

『防災』考えてみませんか。

はじめに .....1

もちあるく防災 .....3+

災害情報の伝達 .....4

日用品で応急処置 .....5+

止血 ..... 5

やけど ..... 7

骨折 ..... 9

低体温症 ..... 11

搬送 ..... 13

手作り防災グッズ .....15+

停電 ..... 15

食器をつくる ..... 15

水をろ過する ..... 16

シャワーやトイレが使えない...17

寒さをしのぐ ..... 17

万能調理器具 ポリ袋 .....19+

おわりに ..... 21

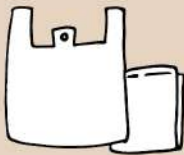
家族の情報 ..... 22



# ＋もちあるく防災＋

地震などの突発的な災害は、いつ起こるか分かりません。そのため、最低限の防災用品はいつも身の回りに所持しておくことが大切です。

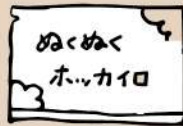
①ビニール袋



②マスク



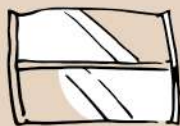
③カイロ



④ネックライト



⑤ポケットティッシュ



⑥保存食



⑦防災保温シート



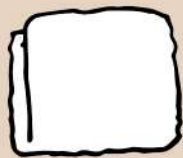
⑧ハサミ・爪切り・ピンセット



⑨軍手



⑩タオル



⑪水



## 災害情報の伝達

市では、市民の皆さんへより迅速、確実に災害情報をお伝えするため、多様な情報メディアを活用して災害情報を配信しています。

種別	情報メディア	国民保護 武力攻撃	津波	震度情報 宮城北部 震度4以上	特別警報 大雨・暴風 など	気象警報 大雨・洪水 など	土砂災害 警戒情報	竜巻注意 情報	避難 情報	火災
屋外 スピーカー	防災行政無線	♪ サイレン	♪ サイレン	♪	♪		♪		♪	♪
電話	防災行政無線 テレフォンサービス 0120-26-9119	♪	♪	♪	♪		♪		♪	♪
	消防本部 テレフォンサービス 0180-992-699		♪							♪
ラジオ	コミュニティFM: 77.5MHz	♪	♪	♪	♪		♪		♪	
Eメール	エリアメール/ 緊急速報メール	○	○	○	○		○		○	
	被災者支援メール ※	○	○	○	○		○	○	○	
テレビ	テレビデータ放送	○	○	○	○	○	○	○	○	○ K-NET
インター ネット・ SNS等	下記 QRコード	○	○	○	○	○	○	○	○	
	気仙沼市公式サイト									
	フェイスブック									
	Twitter									
	LINE									
	Yahoo!防災速報									

♪ 音声 ○ 文字

隣接したQRコードを指で隠すと、読み取りやすくなります。

※ 受信には登録が必要です。詳細はお問い合わせください。

### 防災行政無線が聞こえにくい時

放送内容を電話でお聴きいただけます

**0120-26-9119**

お問い合わせ先

気仙沼市 (市外局番0226)  
 総務部危機管理課 TEL.22-3402  
 唐桑総合支所総務企画課 TEL.32-4520  
 本吉総合支所総務企画課 TEL.42-2973

### 気仙沼市防災ポータルサイト

新しく運用を開始した市民向けサイトです。防災関係情報(緊急情報、避難所開設状況、災害危険箇所など)を見やすくまとめています。



# + 止血 +

① 傷口を水で洗い流します。



② 清潔なハンカチなどで傷口を押さえます。(血には触らない)



③ 血が滲んできたら上からタオルハンカチなどを重ねます。



④ ③の上からタオルなどをきつめに巻きます。

(血流を再開させるため、30分に1、2回程度圧迫をゆるめます。)



## 大出血時の止血法 (直接圧迫法)

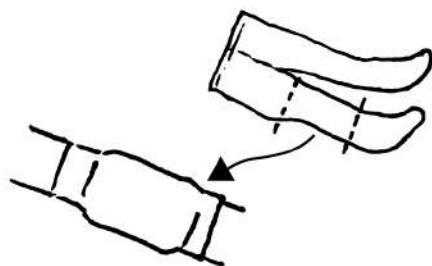
傷口に清潔なガーゼやハンカチを当て、手で圧迫します。



手で圧迫しても止血しない時は、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

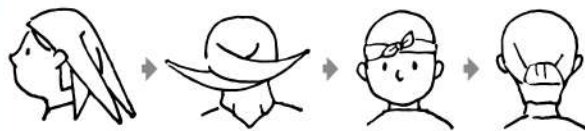
## 傷口の保護

傷口に清潔なハンカチを当て、その上から輪切りにしたストッキングや細長い布で巻きます。



## 頭

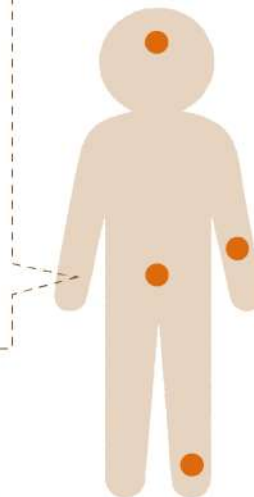
・水平に寝かせ、動かさないようにします。  
・傷口をおおうように、バンダナや長袖で固定すると良いです。



## 腹部

・何か刺さった場合  
⇒抜かない、動かさない!

・大出血時  
⇒体重を乗せながら両手で押さえます。



## 指、腕

・指⇒目線の高さまであげた状態を維持します。

・腕⇒心臓より高い位置で維持します。

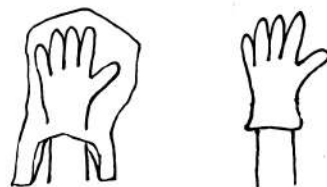
※血流が悪くなるため、輪ゴム等で指を縛り上げてはいけません。



## 血液には直接触れない



血液による感染を防ぐためにもビニール手袋やスーパー袋などで手を覆ってから行いましょう。



## 足

下記の方法は止血が不十分な場合に行い、出血が止まったらそれ以上きつく締めないことが大切です。また、緩める際に危険が伴う為、**専門的な研修**が必要となります。

棒状の物を使い、結び目に通してぐるぐる巻きます。



サララップの芯、折り畳み傘など

血流を再開させるため30分に1、2回程度圧迫をゆるめます。

# + やけど +

## すぐ冷やす



すぐに流水で冷やします。痛みが軽くなるだけでなく、やけどが悪化することを防ぎます。



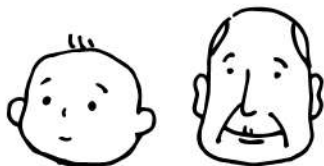
水道水が使えない場合は、ペットボトルの水を使用することもひとつの方法です。



皮膚に衣類が張り付いた状態でやけどを負った場合、服の上から冷やしてください。無理に服を脱いでしまうと皮膚も一緒にはがれてしまうためです。

### 小さい子や高齢者は注意

小さな子どもや高齢者は、小さなやけどでも命に関わることもあるのでなるべく早く医療機関を受診します。



## やけどの深さ

浅い



### いちばん浅いやけど

日焼けと同じです。水ぶくれ(水疱)はできません。

**手当て** よく冷やして様子を見ます。

### 中くらいのやけど

水ぶくれ(水疱)ができます。水ぶくれはやけどを保護します。破かないでください。

**手当て** ラップを巻いてガーゼ・タオルで覆います。できるだけ早く医療機関へ！

ガーゼ・タオルで覆いきれない大きな水ぶくれは、救急車を呼びましょう。



やぶかない！



服の上から水をかける



深い

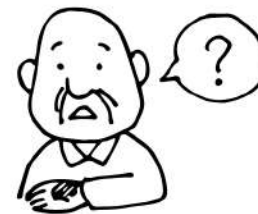
### 最も深いやけど

水ぶくれにならずに、皮膚が真っ白や、黒く焦げたようになります。痛みを感じない場合もあります。

**手当て** 必ず医療機関へ！大きく深い場合は、すぐ119番へ連絡。流水で冷やしながら救急車を待ちます。

### 痛みを感じにくい人

高齢者や糖尿病の持病がある人は、熱さや痛みを感じにくいことがあるため、念の為医療機関を受診します。



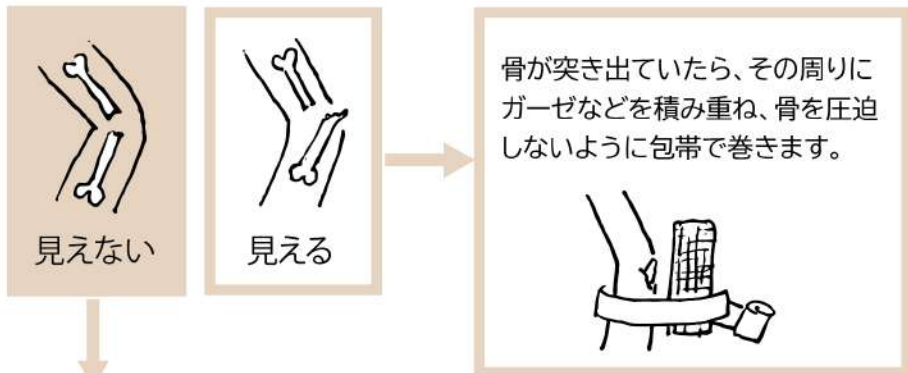
### 煙を吸ったら救急車

火事などで煙を吸ったときは、肺が傷ついているので、救急車で医療機関に行く必要があります。



# + 骨折 +

傷口から骨が見えるか、  
見えないかを確認。

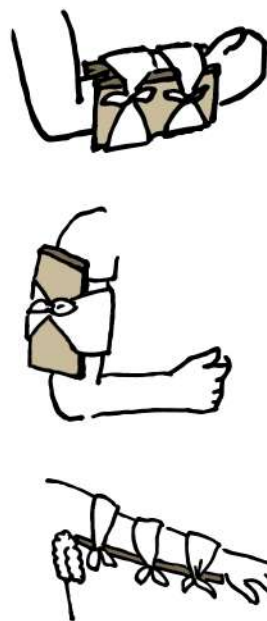


## そえ木に使えるもの

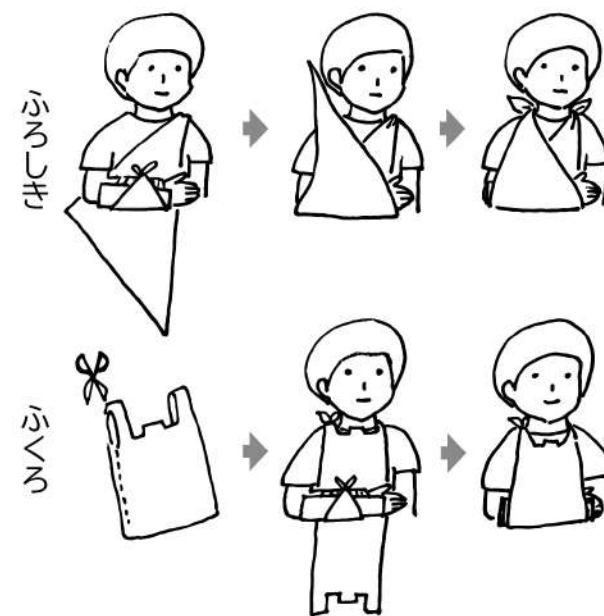
かたく折り曲げる、まきつけるなど、  
工夫次第で身の回りのものが使えます。



## 腕の固定



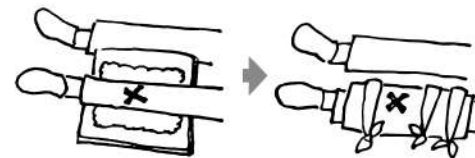
## うでのつり方



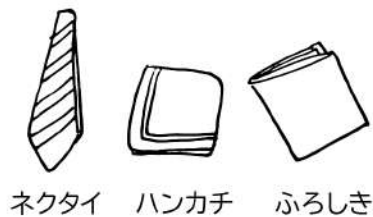
## 指の固定



## 足の固定




## 縛れるもの



- ・固定する時は、**声をかけてから**行います。
- ・足骨折の場合は結び目は**外側**にします。
- ・最低**3カ所**は縛ります。
- ・タオルなどを使い**隙間をなく**します。

# + 低体温症 +

## 症状を観察する



震えている。  
意識がある。

体温: 35~32℃  
呼吸: 激しい  
心拍: 頻脈

震えは熱を上げるエネルギーがまだ残っている証拠! この段階で対処を!



震えが止まる。  
もうろうとしている。  
「あべとべ」な事を言う。

体温: 32~28℃  
呼吸: 弱まる  
心拍: 徐脈



意識がなくなる。  
静かに眠っているように見える。

体温: 28℃  
呼吸: 停止  
心拍: 心停止

目をはなさないで

高齢者・子ども・ケガをしている人・持病のある人は急変することがあります。

冷たい物からの接触を避ける。  
(床・地面の場合は何でも良いので敷物を敷く)



風をさける。



濡れた服を脱ぐ。  
(着替えをするか、毛布などにくるまる。)



## 保温しながら 病院へ!!

### 水分補給

体温低下でトイレが近くなり、脱水になる場合があります。  
温かい飲み物なら理想的ですが、まずは少量でも水分補給をします。



### 食事

米やパンなどの炭水化物は体温上昇に役立ちます。  
食料がなければ無駄に動かないのも選択肢です。



### 保温

顔・首・頭を帽子やマフラーなどでできるだけおおってください。



### 体を温める

**ショックに注意!**

急激に温めたり、手足の表面のみを温めると、冷たい血が心臓にまわってショックを起こします。  
カイロ等は大きな血管が通っている所を中心にあてて温めます。



**低温やけどに注意!**

長時間、肌に直接熱源を当てないようにします。  
カイロ等はタオルで包むか、服の上からあてます。

## 予防

新聞紙を温めたい部分に巻き、ラップを巻いて固定することで、寒さがしのげます。  
強く巻きすぎないように注意します。



# + 搬送 +

## 物を使わない搬送方法

### 1人で搬送する場合

脇の下から腕を通して相手の腕を持ちます。図のように腕をつかみ、足で相手のお尻を浮かせながら、身体を移動させます。

おんぶや抱きかかえるのも、一つの手段です。

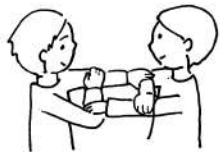


### 2人で搬送する方法①

図のように腕をくみます。

腕を組んでできた四角のスペースに座らせます。

傷病者の首が後ろに倒れることがあるので注意します。



### 2人で搬送する方法②

ひざの裏と背中を支えて抱え上げます。



### 3人で搬送する場

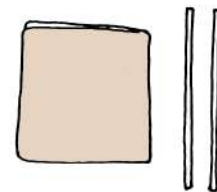
傷病者の下に手を入れ3人同時に立ち上がります。



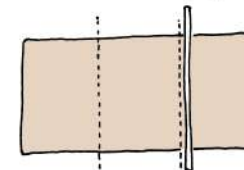
## 身近なもので担架を作ろう！

### 棒と毛布の担架

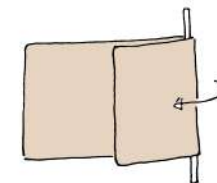
(1)毛布1枚と木やモップの柄など、約2mくらいの棒状のものを準備します。



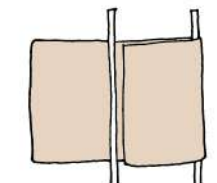
(2)毛布の3分の1のところを棒に置きます。



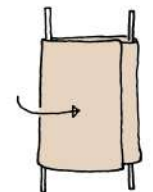
(3)毛布を折り返します。



(4)折り返した毛布の端に、もう1本の棒を置きます。

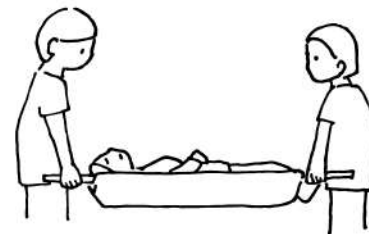


(5)反対側の毛布も折り返して完成です！



### 棒と服を使った担架

図のように棒状のものに服を3~4着通して、完成です。



# + 手作り防災グッズ +

## 停電

### ツナ缶ランプ

ツナ缶 1つ  
ヒモや縫い糸 3cm  
ライター



蓋の隙間にヒモや縫い糸を入れ、そこに油がしみてきたら火を付けます。中身のツナは食べられます。

### ビニール袋ランタン

ライト 1つ  
ビニールふくろ 1枚



ビニール袋をかぶせるだけです。スマートフォンのライトでも出来ます。

## 食器をつくる

### ペットボトルのコップ&皿

ペットボトル 2本  
カッター 点線で切ります。

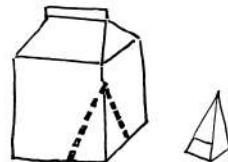


けがをしないように、切り口をライター等であぶって、なめらかにしましょう。

### 牛乳パックスプーン

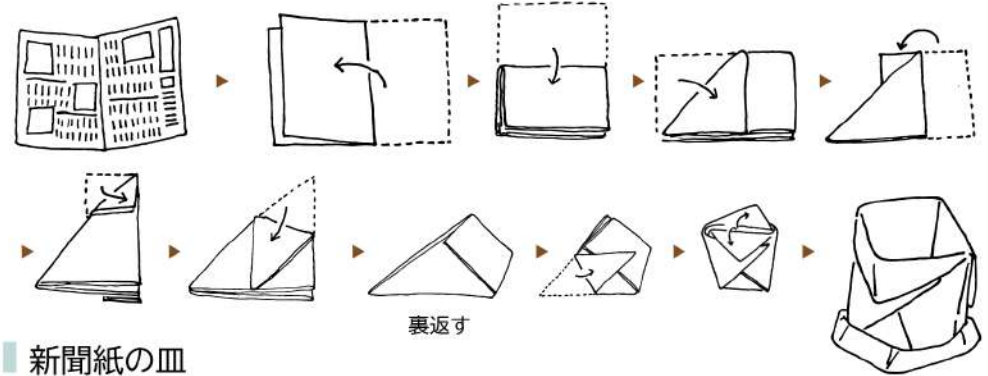
牛乳パック 1本  
カッター

点線で切ります。

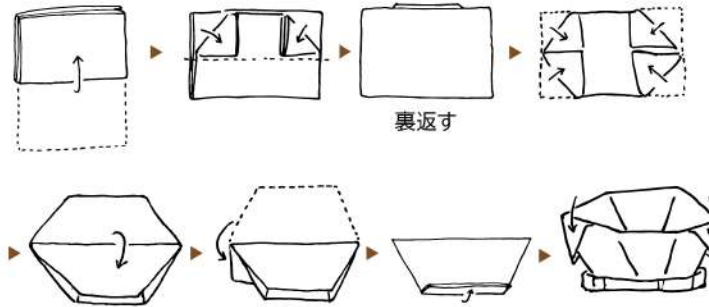


### 新聞紙のコップ

新聞紙 1枚  
ビニール袋 1枚



### 新聞紙の皿



細く折って、輪にして、土台にします。

ビニール袋をかぶせて料理や飲み物を入れます。

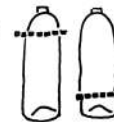
### 最終手段！水をろ過する

※煮沸すれば、飲水や食器洗いに使えます。

### ペットボトルろ過器

ペットボトル 2本  
小石 適量  
砕いた木炭 適量  
カット綿 3枚  
カッター、またはハサミ  
きり、または画びょう

(1)ペットボトルの1本は上部を、もう1本は底の部分を切り取ります。



(3)カット綿に水を湿らせてからきつく絞って、飲み口部分に詰め込みます。

(4)キャップに小さな穴をあけます。

(5)材料を順番に入れます。

小石  
カット綿  
木炭  
カット綿  
小石

(6)もう1本のペットボトルを下にかぶせて完成です。





# シャワーやトイレが使えない

## 簡易トイレ

- 段ボール 2枚
- ポリ袋 2枚
- 新聞紙 適量
- ガムテープ

(1)段ボールを丸めてガムテープで固定します。



(2)ポリ袋2枚を重ねてかぶせ、新聞紙を入れます。



(3)段ボールを楕円形に切り取り、重ねて完成です。



新聞の代用品 オムツ、ペット用トイレシート、猫砂

匂い対策 新聞と一緒にに入れて匂いを抑えるものは粉末洗剤、重曹、酸素系漂白剤、木炭

## ペットボトルシャワー

- 画びょう 1つ
- ペットボトル 1本  
(手で握りつぶせる柔らかいタイプを使うと良いでしょう。)



画びょうやボールペンを使って、ペットボトルの蓋に穴を開けます。

### 水が節約できます！

開ける穴の数を1~2個にすれば水の節約になります。

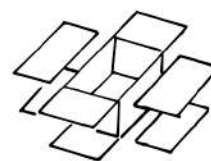
穴の大きさや数を変えた蓋をいくつか用意すれば、用途ごとに使い分けられるので便利です。

- ・手を洗う
- ・赤ちゃんのおしりを洗う
- ・傷口の洗浄
- など

## 段ボールイス

- ダンボール 1枚
- ガムテープ 1つ
- ヒモ 1m
- はさみ

(1)ダンボールの蓋の長辺を上下4か所切り取ります。



(2)長辺の中央を内側に折ります。折り曲げた所を2重にひもを巻き、ぎゅっときつく結びます。



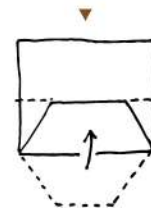
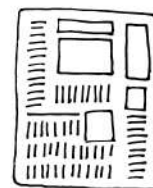
(3)残った蓋の上下どちらかを合わせテープで止めます。



(蓋の長さがぴったり合わない場合は切って合うように調節すると凹凸がなくなります。)

## 新聞紙スリッパ

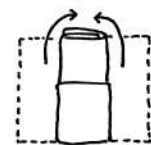
- 新聞紙 1枚



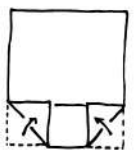
(3)上の折り目に向かって折ります。



(1)4分割に折り目をつけ、下半分を折ります。



(4)3等分に後ろに折り込みます。



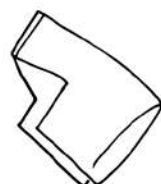
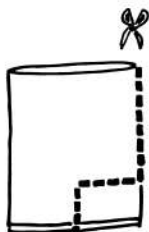
(2)角を折ります。



# 寒さをしのぐ

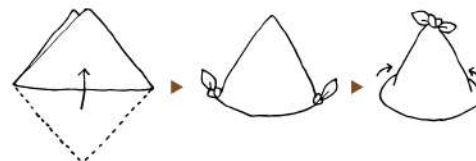
## ビニールポンチョ

- ビニール袋 1枚
- はさみ



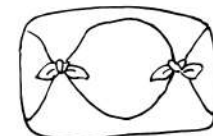
(1)ビニール袋を図のようにはさみで切ります。  
(2)頭からかぶり、前で結んで完成です。

## ふろしきのバッグ



(1)両端から3センチのところを片方ずつ結び、中表にして結んだ部分を内側に入れ込みます。  
(2)好きな位置で結んで手提げバッグの完成です。

## ふろしきの上着



(1)隣合うの角を結びます。  
(2)袖ができるので腕を通して完成です。

# + 万能調理器具 ポリ袋 +

## ■ 食事を温める



口の広い鍋なら、何種類も一度にポリ袋調理が可能。強度が不安なときは、二重にして使う。



鍋底に 直接袋が触れないよう皿を1枚敷く。

## ■ 米を炊く



米 1合  
水 180cc



1合=180cc

(1)ポリ袋に米1合と少量の水を入れ、軽く振って洗い、水を捨てる。

(2)米に同量の水を加える。



30分

(3)空気を少し残してポリ袋をねじりながら余分な空気を抜き、上のほうで縛る。30分ほどおいて米に水を浸水させる。

(4) 鍋に湯を沸かし、沸騰したら米を入れ、フツフツとして少し飛沫が飛ぶ火加減で20分湯煎する。火を止め、そのまま10分蒸らす。

## ■ 味噌汁ボール



みそ 小さじ1  
顆粒だし 小さじ1/3  
乾燥わかめ ひとつまみ  
切り干し大根 ひとつまみ

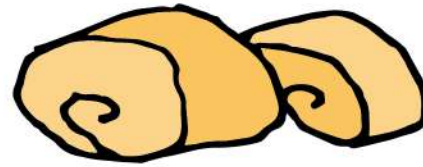


(1)材料を袋に入れて、いくつか冷蔵庫に常備する。

(2)お湯を注ぐだけで飲める。



## ■ ポリ袋卵焼き



卵 2個  
めんつゆ 小さじ1

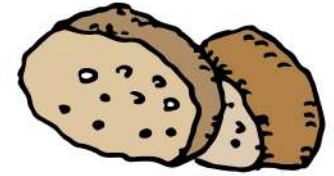


(1)ポリ袋に割った卵とめんつゆ入れて、袋の中で卵をつぶしてまぜる。

(2)鍋に湯を沸かし、沸騰したら(1)を入れ、約15分湯煎する。

半熟状態のとき一度取り出し、布巾で包んで形を整えると、きれいに丸く仕上がる。

## ■ ポリ袋蒸しパン



ホットケーキミックス 50g  
ココア(あれば) 小さじ1  
砂糖 小さじ1  
マヨネーズ 大さじ3  
水 大さじ1



(1)ポリ袋に材料を入れよく混ぜる。

(2)鍋に湯を沸かし、沸騰したら(1)を入れ約20分湯煎する。

## ■ サバ缶とトマトのカレー



サバ缶 1缶(汁も使用する)  
カレールー 2かけ  
玉ねぎスライス 1/4個分  
トマトペースト 大さじ1  
おろしニンニク 小さじ1  
おろし生姜 小さじ1  
水 150cc



(1)ポリ袋に材料を入れ、ポリ袋をねじりながら空気を抜き上のほうで縛る。

(2)鍋に湯を沸かし、沸騰したら(1)を入れ 20分湯煎する。

(3)鍋からポリ袋を取り出し、タオルにくるんでゆすりながら混ぜる。



## + 家族の情報 +

### おわりに

自然災害は突然起こるものであり、常に準備をしていくことが大切です。

しかし必ずしも必要なものが揃っているとは限りません。そこで身近にあるものを利用して、代用できる知識が必要になります。

災害は自然現象であり、人間の力では食い止めることができません。しかし、**災害による被害は、私達の日頃の備えによって減らすことが可能**です。

「自分で出来る事、家族で出来る事」を考え、いつ起こるかわからない災害に備え、準備し、自分の身を守りつつ、周りの方々を助けられるよう、日頃からの意識を高めたいものです。

いざという時、この冊子を手に取り、**自分で身を守り・助け合い**をしていきましょう。



名前	性別
誕生日 年 月 日	血液型 A B O AB RH +・-
アレルギー 持病	服用して いる薬
緊急連絡先	

名前	性別
誕生日 年 月 日	血液型 A B O AB RH +・-
アレルギー 持病	服用して いる薬
緊急連絡先	

名前	性別
誕生日 年 月 日	血液型 A B O AB RH +・-
アレルギー 持病	服用して いる薬
緊急連絡先	

名前	性別
誕生日 年 月 日	血液型 A B O AB RH +・-
アレルギー 持病	服用して いる薬
緊急連絡先	

いざというとき役立つ

# 応急処置 防災グッズ

“かも”にそなえて  
しっかり防災



「いざというとき役立つ 応急処置 防災グッズ」

発行日：2021年9月1日

編集・発行：気仙沼市医師会附属准看護学校

「地域と防災～未来の気仙沼市を支える人財になろうプロジェクト」

〒988-0063 宮城県気仙沼市四反田95番地4

☎0226-22-8383

協力：気仙沼市自主防災組織連絡協議会 気仙沼市危機管理課

デザイン・イラスト：アトリエみっけ

※この冊子は「気仙沼市東日本大震災10年復興記念事業補助金」の助成を受けて制作されました。



准看護学校  
ホームページ