

東日本大震災から一年をむかえて

「想定外」という言葉が何度も繰り返されたあの日、3月11日から一年が過ぎました。地震・津波・原発事故と人間の想像力と知恵と知識の限界を私達に教えてくれました。そして何よりもこの震災によって、「絆」「連帯」という言葉で表されるであろう「人間同士の助け合い」が大切であるということも気がつくことができました。

県ハイツでは防災訓練の目標としている[いざという時お互いが助け合うことができるように]を継続的に進めていきます。

何時も何気なく使っている電気が使えなくなることの不自由さを「計画停電」で経験し、それに加えて水道・ガス・電話・下水のライフラインが欠如した場合の事を実感として受け止め、その後の防災としてのあり方を考えさせられました。今後[ライフライン欠如対応訓練]を県ハイツでは前向きに取り組んでいきますので宜しくご協力をお願いします。

23年度を振り返って

常日頃は、防災隊の活動に対するご理解、ご協力を頂き感謝申し上げます。

23年3月11日東日本大震災が発生致しました。23年度の防災隊活動もこの大震災からの情報、地域消防署、震災地へのボランティア参加メンバー等の意見を参考に創意、工夫してまいりました。

一例として①「災害発生に伴う避難場所開設の机上訓練」、②「秋・春の防災訓練」には「ライフライン欠如を想定した生活体験」、「污水配管破断の確認訓練」、「トイレパック使用訓練」等の体験訓練をいたしました。③「災害時の防災グッズの販売」、④横浜市消防局による「市民の減災行動と隣近所の協力」、⑤防災通信の発行、⑥3月11日大震災に伴う意識調査等があります。この様な防災隊の活動は常に、防災隊が住民に対しお願いしている「防災意識の高揚、自助、共助の精神」を浸透していくための一環としてすすめてまいりました。

災害は何処の家庭にも区別なく襲ってくるのです。県ハイツの様な大型集合住宅では、個々家庭の災害に対する備えに加え、階段単位、棟単位での助け合いの出来るチームワークが非常に重要であります。住民の皆様は、再度今回の大震災の体験をもとに家族全員で「震災発生時の行動」、「家具転倒防止の確認」、「水・食料の備蓄」、「家族の連絡方法」等の話し合いをして頂く様お願いいたします。

(防災隊隊長 太田 亮一)

防災隊の年間活動

- *5月30日 防災通信No. 14 発行
(日頃の災害に対する心構え掲載)
- *8月住民対象災害アンケート調査実施
 - ① 防災意識 ②一週間分の飲料・食料の備蓄
 - ③安否確認家具転倒防止
 - ④震災当日の家財等破損状況
- *6月17日 横浜市防災センター(東京ガス扇島工場見学)
震度体験、災害予防、ロープ・ワーク
- *7月9日、16、17日 夏祭り準備と撤去作業
やぐら組立・提灯設置・テント張り・テーブル・椅子設置
- *8月27日 AED講習会
- *9月25日 秋季防災訓練 ライフライン欠如訓練
停電、断水、ガス供給遮断、電話不通、
污水排水管破断確認
- *11月7日 防災通信No.15 発行
(防災アンケート集計報告)
- *11月12日 「減災行動と隣近所の助け合い」
横浜市消防署危機管理課講演
- *24年2月18日 AED講習会
- *2月18日 深谷台小学校地域防災拠点での図上訓練
- *3月11日 春季防災訓練 ライフライン欠如訓練
污水配管破断訓練(マンホール下排水溝の流れ確認)・安否認
世帯数：1,450(1,350)世帯 家族数：3,320(3,302)
要救護：96(93)人 非難済：1,192(1,184)世帯
()数字は秋季防災訓練時
- *3月31日 防災通信 No. 16 発行

防災通信は防災ファイルに綴じて下さい。

救命処置のしかた ~早く・強く・絶え間なく~

別添



まず始めに反応があるかを確認して下さい。「〇〇さん、大丈夫ですか?」「もしもし」と声をかけながら、肩を軽くたたきます。

意識が戻らない場合は、体をゆすったり、首を大きく動かさないようにして下さい。



反応がなければ、大きな声で助けを求めます。

協力者がいれば、119番通報とAEDを要請して下さい。

協力者がいない場合は、必ず自分で119番通報を優先して行います。
 ・小児・乳児の場合は、119番通報やAEDの手配を依頼しないで、まず2分間の心肺蘇生法を行います。



- ① 仰向けに寝かせる。
 - ② 片手を額に当てる。
 - ③ もう片方の手の人差し指と中指であごを持ち上げ顔を後ろにそらせませす。(鼻の穴が天井を向く位いが目安です。)
- ・ 指であごのやわらかい部分を強く押さないように注意する。



気道確保したまま、傷病者の顔に耳と頬を近づけ、

- ① 胸の動きを「見て」
- ② 呼吸音を「聞いて」
- ③ 吐息を顔で「感じて」

正常な呼吸・苦悶どおりの息をしているか確認します。
 しゃくり上げるような呼吸の時も、すぐに人工呼吸⑤に通して下さい。

5 人工呼吸 (2回)



苦悶どおりの呼吸がなければ、人工呼吸をします。

1. 気道確保したまま、顔に当てた手の人差し指と親指で傷病者の鼻をつまみます。
2. 傷病者の口を自分の口で覆い、1秒かけて吹き込み、胸が軽く膨らむのを確認します。
3. これを2回行います。(成功失敗にかかわらず2回)終わったらすぐに⑥に移して下さい。

2 119番通報とAEDの手配をする

乳児の場合は、口と鼻を同時に覆って鼻を吹き込みます。口対口人工呼吸は、緊急防護具を用いることが望ましい。



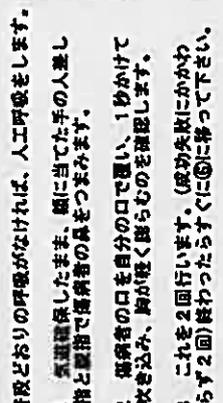
1. 平らな固い場所に向向けに寝かせ、その胸に膝立ちになります。
2. 胸の真ん中 (乳頭と乳頭の真ん中) に両手のつけ根を重ねます。
3. 肘を伸ばし手のつけ根に体重をかけ、4~5cm沈むように圧迫します。1分間に100回のリズムで30回連続して絶え間なく圧迫します。

【傷病者が子どもの場合】
 小児の場合は、両手でも片手でもかまいません。
 乳児の場合は、左右の乳頭を結ぶ線より少し足指を2本指(中指・薬指)で押す強さ(深さ)は、胸の厚み1/3程度です。



手のつけ根で圧迫する

5 人工呼吸 (2回)



心臓蘇生法を行っている途中で、AEDが届いたらすぐにAEDを扱う準備を始めます。AEDは電源が入るとメッセージが流れ、実施すべきことを指示してくれますので、落ち着いて操作して下さい。

- ① AEDの準備
AEDのふたを開け、電源ボタンを押します。(ふたを開けると自動的に電源が入る機種もあります)
- ② 電極パッドを貼る
電極パッドを貼る
AEDの指示に従って、傷病者の胸部に電極パッドを貼って下さい。

【電極パッド使用上の注意事項】
 傷病者の胸が濡れている場合
 タオル等で拭き取ってから電極パッドを貼って下さい。

○ 心臓ペースメーカーや埋込み式除細動器が入っている場合
 電極パッドを貼る位置にペースメーカーの一翼の出っ張りがあるときは、そこから3cm程度離れた位置にパッドを貼って下さい。



- ① 心臓図の読解
パッドを貼ると、自動的に心臓図の読解が始まります。
- ② 電気ショック
AEDが電気ショックを必要と判断したら、誰も傷病者に触れていないことを確認し、ショックボタンを押します。

- ⑤ 心臓蘇生法とAEDの繰り返し
電気ショックが終わったら、すぐに胸骨圧迫を再開して下さい。
 2分間おきに繰り返す(心臓蘇生法→AED)

【AEDの注意事項】
 小児には小児用パッドを使用する。
 (小児用パッドが無い場合は、成人用を代用する。
 なお、1歳未満には使用しないこと。)

7 心肺蘇生法 (30:2)



1. 30回の胸骨圧迫が終わったら、人工呼吸を2回行います。
2. この胸骨圧迫30回と人工呼吸2回の組み合わせ(30:2)を緊急通報やAEDが到着するまで繰り返します。

【胸骨圧迫と人工呼吸】
 救急者がこにいる場合は、2分間(30:2を5回)順次を目安に交代して下さい。

* AED設置箇所：県ドリームハイツ第1集会所 (靴箱の上)

【救急講習の申込はこちらへ】
救命講習受付ダイヤル 045-714-9911
 社団法人 横浜市火災予防協会
 受付時間 土日除く 9時~16時 (12時~13時を除く)
 ホームページ <http://www.jpfa.or.jp/>

その他、ご不明な点がありましたら、お近くの消防署にお問い合わせ下さい。

~救える命を救いたい!~
横浜市消防局