

非常時の心得

【緊急時にすること】

- ・ 玄関あけろ
- ・ 荷物は玄関へ
- ・ 水、菓子、タオル買ってこい
- ・ 毛布出せ・懐中電灯
- ・ サランラップもっていけ（止血に使える）
- ・ 靴はけ
- ・ 出来るうちに携帯充電しろ
- ・ ブレーカー落とせ
- ・ ガスの元栓締める
- ・ 電話は最低限
- ・ ガラスや塀に注意
- ・ 浴槽に水ためろ（※飲料水用ではなく、生活用水として）
- ・ とりあえず落ち着き冷静になって下さい（※一番重要です）

※「すぐに米を炊く」

という情報は誤りだそうです。

（水道水に不純物が混入している恐れがある為）

【緊急時に要るもの】

現金、身分証明書、印鑑・預金通帳・保険証、飲料水（1人1日3リットルが目安）、非常食（缶詰等）、携帯電話と非常用充電器、生理用ナプキン、懐中電灯、カイロ、常用薬、お薬手帳、毛布、あれば寝袋、家族の写真（はぐれた時の確認用）、ホイッスル(倒壊に巻き込まれた際に最小限の労力で居場所を伝えられ生存率が格段に上がる)余裕があれば車を持ち上げるためのジャッキ（礫をどける時に）

【必要な知識】

・ 家を出る時は必ず何処に行くか置手紙を目につく所に何枚か置いていく・避難時は絶対にブレーカー落として家を出る・関東圏、関西圏の奴、地震が誘発される可能性があるからまだまだ地震対策怠るな・携帯電話は災害時ほぼつながらないので、電話の必要がある場合は優先的に繋がる「公衆電話」を利用（※料金不要）する・今後何か起きて通信ラッシュが起こった場合、携帯は通話・メールも利用できない事が多いが、mixi のメッセや twitter 等の SMS サイトなら連絡が繋がる可能性が高い

・救急車や消防隊は 119 番ですが、海での災害の際には海保の 118 番にかけてください。

・[災害用伝言ダイヤル「171」の使い方]

「171+1+家の番号」が伝言吹き込みで「171+2+家の番号」が伝言の再生！

【怪我や体調不良等の対処法】

◆[昨夜寝つけなかった方へ]

寝転がりながら両手足を 30° 開いて、全身の力を抜いて下さい。それから目を瞑って、ゆっくり腹式呼吸をしてください。これを 15 分行うだけで身体が 2～3 時間の睡眠を取ったと同じくらい休められるそうです。

◆[地震後まだ揺れてる感覚の方]

地震酔いに苦しんでいる方が多いと思います。目をつむり、10 秒程度深呼吸を繰り返してください。口内が乾いている方は辛くとも水等を含んでください。この対処法を知っていると楽になると思います。

◆[頭痛の対処法]

<頭の後方や首辺りが痛い時>血液が滞っているので首を暖めるか肩をマッサージする <頭の前方やこめかみの辺りが痛い時> 血液が入りすぎて血管が圧迫されているのでこめかみ付近を冷やすと良い。

◆[やけどをした時の対処法]

①原則：とにかく冷やす。②方法：水につける。患部を布で覆った上から、流水、氷、保冷材で冷やす。③広範囲のやけど：シーツやバスタオルで覆い、上から水をかけつづける。

【禁止事項】患部に直接氷や保冷材をつけない。水疱をつぶさない。はりついた衣服をはがさない。

◆[下痢の時、体調が悪い時]

そういう場合「経口補水塩」を摂取するといいそうです。作り方:1 リットルの水に砂糖 40 グラム、塩 3 グラムを混ぜるだけ！普通の水の 25 倍、スポーツドリンクの 10 倍、体に吸収されやすいそうです。これで助かった人も大勢います。

◆[お風呂に入れない人へ]

化粧水かアルコールをコットンかティッシュに染み込ませて頭皮を拭くと少しはさっぱりします。身体も濡らしたタオルなどで拭くと少しはさっぱりします。

◆【ミルクを必要としている方へ】

炊飯器・お鍋でご飯を炊く時にお米の真ん中に空っぽの湯呑みを入れて炊くと湯呑みの中に栄養価の高いオモユが溜まりミルクの代用が出来ます。離乳食の子供の時はひとつまみのお米と湯呑み半分位のお水を入れて炊く。※重湯とは米粒がなくなるまで煮込んだお粥のことです。

◆子供たちには「頑張っ。」や「我慢して。」ではなく、「守ってあげるよ。」「大丈夫だよ。」と。お声をかけてあげてください。PTSD（トラウマ）を防ぐ事に役立ちます。

◆家屋倒壊にあわれた方、クラッシュシンドロームが懸念されるため瓦礫に長時間潰されていた人は病院に行ったときにその状況を話しましょう。一見元気そうでも大変危険です。

◆中越地震ではエコノミークラス症候群で亡くなった方が大変多くいらっしゃいました。足首を回したり、ふくらはぎを揉むだけでも効果的です。車内にいる方や、動いていない方は動かして下さい。 <http://rich.olus.biz/16.html>

◆緊急事態で酷い恐怖感や興奮状態にあるかた失禁脱糞などをされた方。その症状は人間としてまったく正常な反応です ショックを受けないでください。体の防衛反応です。

◆【溺水者の救助】①呼吸の有無を確認する。呼吸があろうとなかろうと、無理に腹を押すなどして水を吐かせようとしない。②呼吸がある場合：顔を横向けにする（水を吐いて窒息することがあるため）。③呼吸が無い場合→心肺蘇生法へ <全ての場合で、身体を大きな布などで覆い、保温する。

◆【被ばくに対する予防・対策】

<http://www.yomiuri.co.jp/science/news/20110315-OYT1T00473.htm>

【知っておくと便利な豆知識】

◆登山家たちの知恵ですが、新聞紙を重ねて折り畳んだものを背中に入れるだけで、かなりの防寒効果があるそうです。あと暗くて不安に思っている人は懐中電灯にコンビニ袋をかぶせると、凄く光が拡散して回りが明るくなりますよ！

◆簡易トイレの作り方は便器の中にビニール袋を二重に入れ、口の部分の一部を管などに括る。→・ビニール袋の中に新聞紙を入れ、消毒液を入れるか、スプレーする→・必要に

応じてビニール袋を替える。

◆カップ麺は、水でも作れます。お湯を入れる代わりに水を入れ、麺の太さに応じて 30～45 分程度待つだけ。油系調味料はお好みで。冷たいですが、麺の食感はわりと普通です。お湯が使えない状況下で知っておくと役立ちます。

◆飲料水用のポリタンクは必須ですが、手動ポンプ（ペコペコ握るもの）があると水を無駄にせずに助かります。（もちろん灯油を入れたものとは完全に別にすることが必要です。）

◆[ケミカルライト]

お祭りやライブ会場などで良く見るカラフルな照明器具の事です。これは光をつける時は折るだけで、だいたい4～6時間は光を持続できますし、火を使わないので、いきなりの余震も問題ありません。いざという時の為に用意しておく事をオススメします。

◆[色彩効果]緑は精神的な安心を与える。ピンクは愛情、暖かい印象。黄色は会話や快活な態度。茶色は恐れやストレスを遠ざける。オレンジはショックを和らげます。

<iPhone ユーザー用>

◆ソフトバンクが Wi-Fi スポットを無料開放してくれたので、是非利用してください。

◆iPhone 用災害用伝言板無料アプリができました。 <http://bit.ly/hq8wbu>

◆App store の無料トップ 25 中 1 位のゆれくるコールというアプリをインストールする事をお勧めします。 鳴らない時もありますがないよりましだと思います。「家庭の医学」アプリも同時に！

◆[iPhone の電池を少しでも長持ちさせる方法]1.wifi を切る 2.位置情報サービスを切る 3.通知サービスを切る 4.Bluetooth を切る 5.画面の明るさを一番暗くする 6.余計なアプリを切る

【重要なサイト・ツール等】

・地震情報まとめサイト

<http://www.geocities.jp/saveeq311/>

携帯サイトで一番わかりやすくまとまっていると思われます。

・[全社災害伝言板まとめ]

au <http://bit.ly/eoeUc2>

docomo <http://bit.ly/hF2BHS>

softbank <http://bit.ly/eoeUc2>

ウィルコム <http://bit.ly/eY2sIe/>

google (現在 48500 人が登録し、最大級)

<http://t.co/g9yXTtp>

・【全国避難所一覧】

<http://animal-navi.com/navi/map/map.html>

Google マップ 東京都内避難場所

<http://goo.gl/FeuML>

◆TheLast10・Second

緊急地震速報を P C で表示する P C 向けアプリです。

地震到達時間を先読みし秒読みしてくれます。(月額 315 円)

<http://weathernews.jp/quake/html/urgentquake.html>

◆P2P 地震情報

こちらも緊急地震速報用アプリです。(無料)

<http://www11.plala.or.jp/taknet/p2pquake/>

【首都圏計画停電に伴う問題点や鉄道の運行状況】

http://mixi.jp/view_diary.pl?id=1689089811&owner_id=4146342

↑くまし@震える大地さんの日記で大変よくまとめられているので是非ご覧ください。

タイムテーブル等非常にわかりやすいです。

【情報】

◆今回の地震のまとめ Wiki

<http://www46.atwiki.jp/earthquakematome/>

◆日経が今日の朝刊の主な紙面を PDF に。

<http://s.nikkei.com/gLtU0s>

◆K D D I のケーブル断絶、東北以北と関東以西の通話不能のため気をつけてください <http://j.mp/gzHmUt>

◆ [保険証無しでも可]

厚生労働省は全国の医療機関に対して今回の地震で被災した人たちが保険証を提示しなくても名前や住所、生年月日を確認したうえで保険を適用して診察や治療にあたるよう通知

しました。必要な本人負担についても減免や支払いの延期などの対応を検討するよう関係機関に連絡しています。これによって保険証や現金がなくても医療機関を受診できるということで、厚生労働省は被災者に対して受診を控えることがないよう呼びかけています。

◆ [警察が相談電話]

宮城県警察本部では今回の地震と津波で行方がわからなくなっている人についての相談電話を開設しました。警察が安否を把握している場合は情報を提供するということです。番号は 022-221-2000

◆ 【電力関係の情報】

[東日本の皆さんへ]

・東京電力からの通達で、電力不足による停電が懸念されています。特に 18 時～19 時がピークで停電しちゃう恐れがあるから皆さんご飯をたいたりお風呂はいたりして下さい。停電してもブレーカーもどさないで！

・地震等でもし停電にあわれたらブレーカーを全て落として下さい。通電されたら小さなブレーカーを一つずつ入れて下さい。漏電ブレーカーが落ちるようでしたら、無理に入れず、電気事業者等に連絡をとって下さい。漏電による火災を防ぎましょう！

<停電で夜を迎える際に気をつけるべき事>

◆火の元注意

◆新聞紙を体に巻く

◆ペットボトルは丈夫であればビニールとタオルで必ず巻いて湯たんぽとして使用できます（お湯漏れ・低温やけど要注意）

◆玄関など出口を確保。場合によっては玄関に寝る。その際もクツとフード付きコートを。

【心があつたまる応援等】

今不安で 押しつぶされそうな奴
世界中の皆が応援してくれているぞ！
不安になったら見とけ(´・ω・｀)！

<http://www.i4pc.jp/prayforjapan>

【改めて避難する上で大事な事】

◆地震が起こったら、必ず窓とドアを開けて外に避難できる道を確保してください。

◆家具に埋もれて動けなくなったら机の脚でも何でもいい、とにかく叩けるものを叩いて音を出してください。“2・5・2”のリズムは「要救助者あり」の信号。消防職員が必ず救出してくれます。

◆避難時はストッキングを脱いで下さい。物に引っかける恐れがあり、また火災発生時、火に近づくと溶けて肌に張り付き重度の火傷になるようです。そしてそのストッキングは止血帯としても役立つので絶対に持って行ってください！

[場所別の注意点]

●家の中

- ・テーブルの下にもぐる
(無理なら座ぶとんなどで頭を守る)
- ・ガラス片が危険なため、素足で歩かない
- ・火の始末はすみやかに

●デパート・スーパー

- ・バッグなどで頭を保護
- ・ショーウィンドウや売り場から離れ、壁際に
- ・係員の指示に従う

●ビル・オフィス

- ・机や作業台の下にもぐる。
- ・ロッカーなど大型備品の転倒、OA 機器の落下に注意

●集合住宅

- ・ドアや窓を開けて、避難口を確保。
- ・エレベーターは絶対使用しない、避難は階段で

●路上

- ・かばんなどで頭を保護し、空き地や公園などに避難
- ・ガラスや看板などの落下に注意
- ・建物、ブロック塀、自動販売機などには近寄らない

●車を運転中

- ・ハンドルをしっかり握り徐々にスピードを落す
- ・道路の左側に車を寄せ、エンジンを切る
- ・避難するときは、キーをつけたままに
- ・車検証や貴重品は携帯する