

もうすぐお正月です

# 餅などによる窒息事故にご注意を!!



## 窒息事故を防ぐポイント

- 餅や食材は、小さく切って食べやすい大きさにしましょう。
- 急いでのみ込まず、ゆっくりと噛んで食べましょう。
- 食べる前に、お茶や水などを飲んで喉を湿らせましょう。
- 一口の量は無理なくのみ込める量にしましょう。

## 窒息事故を起こしたときのサイン

- 声を出ることができない。
- 弱いせきをする。
- のどに手を当てて苦しげにする。(チョークサイン)



背部叩打法



ハイムリック法

## 応急手当の方法

### はいぶこうだほう 背部叩打法

手のひらの根元部分で、肩甲骨の間を力強く連続してたたきます。  
\*体が大きい方や、妊婦に有効です。

### ハイムリック法

後ろから腕を抱えるように回し、右手(左手)で握りこぶしをつくり、へそのやや上に当て、左手(右手)の手のひらをこぶしに重ね、手前上方向に異物が取れるまで圧迫します。  
\*異物が取れても内臓に負担をかけているので、必ず医療機関を受診しましょう。  
\*意識がなくなった場合にはただちに119番通報を行い、心肺蘇生法を実施しましょう。  
\*口の中に異物が見えている場合はできるだけ取り除きましょう。ただし、無理に手を突っ込まないようにしましょう。

## 毎月9日は「普通救命講習会」

心肺蘇生法やAEDの使い方などを学んでもらうため、市民の皆さんを対象に普通救命講習会を開催しています。  
大切な人や家族の命を守るためにも受講し、知識と技術を学びましょう。  
【時】=毎月9日の19時～22時  
【所】=消防局2階(中郷町)  
【問合せ】=☎(22)0125(消防局警防課)

## 心肺蘇生法が一部変わりました

意識があるかの判断に迷ったら119番通報

呼吸があるかの判断に迷ったら心肺蘇生法

圧迫の深さは5cm～6cm

圧迫のテンポは1分間に100回～120回

## 外出先で119番通報するときは

いざというときの119番通報、誰でも慌ててしまいます。特に見知らぬ場所で事故や火災に遭遇したとき、119番通報で場所の説明に戸惑ってしまいます。そんなときは、近くにある

- コンビニエンスストア、ガソリンスタンド、学校、病院、ビルなどの名前
- 交差点やバス停の名前
- 自動販売機の「住所表示ステッカー」
- 高速道路では、道路端の看板数字に記載されているキロポスト

などの目標となりそうなものを確認すると、より詳しく場所を伝えることができます。



### 住所表示ステッカー

ここの住所は  
薩摩川内市〇〇町  
××番地

\*通報は、必ず安全な場所で行いましょう。

そのとき

# あなたならどうする?



【編集】=薩摩川内市消防局予防課 / <http://www.satsumasendai-fd.jp>

薩摩川内市消防局

検索



買い物や外出先で突然「ジリジリ」と、非常ベルが鳴り始めました。

周囲には煙や炎も見えず、特に異常は見当たりません。周りの人は、変わらず買い物や食事を続けています。「どうせ、いたずらか誤報だろう・・・」

これがもし本当に火事だったとしたら、取り返しのつかないことになるかもしれません。

万が一、外出先などで火災に遭遇した場合、落ち着いて素早く避難ができるよう、災害時の「心理的な特性」や「煙の怖さ」をあらかじめ理解しておきましょう。

## ほんとは知らない 煙の怖さ



火災での死亡原因の多くが焼死ではなく「煙死」です。火災時の煙には、一息吸い込むだけで意識を失うほどの有毒ガス(一酸化炭素など)が含まれています。

煙の速さは無風時で横方向に毎秒0.2～0.5m(人が歩く速さ)、縦方向に3～5m(人が階段を上る速さの10倍以上)で広がります。また、火災を知らせる非常ベルが鳴動するときの視界は約20mといわれています。

命を守るためには「火災の初期に避難」し、いかに煙を吸い込まないかが大変重要になります。

## 災害時の心理的な特性

周りが買い物や食事を続けているので避難しない。 → 集団同調性バイアス(思い込み) 周りの人と同じように行動していたら大丈夫だろうと考える心理

まさか火災ではないだろうと考えて避難しない。 → 正常性バイアス(思い込み) 多少の異常があったとしても、正常の範囲内だろうと考える心理

どうしていいかわからない。頭の中が真っ白。 → 凍りつき症候群 突然起こった災害に対して、心と体が固まってしまう状態

慌てて逃げ出す。頭が混乱して泣き叫ぶ。 → パニック 災害時に陥りやすい混乱状態

● 「心理的な特性」のほかにも次のような「行動特性」があります。

**帰本能** 自分が入ってきた経路で戻る行動

**追従本能** 他人の後について行く行動

**指光本能** 明るい方向へ進む行動

火災などの緊急時、これらの行動を阻まれると「パニック」になります。

大切なことは、「どうすればいち早く避難できるか」を考えることです。誰でもこのような心理的な特性を持っていて、災害時の行動に影響するといわれています。

こうした心理的な特性に支配されないために有効なものが、自治会や事業所などで行われる防災訓練です。

訓練を重ねることで、いざというときに、大切な命を守るための冷静な判断力を養うことができます。

## 避難の心得

- ホテルや旅館に宿泊するときは、誘導灯を目安に2つ以上の非常口や避難経路を確認しておきましょう。
- 非常ベルが鳴った時は、まず「火災が起こったのでは」と疑いましょう。
- 火災を見つけたら、大きな声で周りに知らせましょう。
- 火災時には従業員の誘導指示に従いましょう。
- 持ち物より避難を優先しましょう。
- (できれば濡れた) タオルなどを口と鼻に当て、低い体勢で煙を吸わないように避難しましょう。
- 消火を行うときは、必ず自分の避難経路を確保しておきましょう。
- 消火を行っていても、天井に火が達したら速やかに避難しましょう。

