

「自助」「共助」「協働」で災害に強い街づくりをめざそう！ 岸根町町内会自主防災だより（第 36 号）

2025 年（令和 7 年）8 月 自主防災部発行

連日、猛暑の日々が続いています。夏休みを利用して海、山、川、プールなどに出かける機会が多くなり、それに伴う水の事故も発生することがあります。

今回は水の事故防止、発生時の応急処置などについて学びましょう！

特に、溺れた人を助けようとして救助中に事故に巻き込まれることがないように、安全対策を講じましょう。

【溺水とは】

浸水あるいは浸漬により窒息をきたした状態をいう。

溺水は、水中に顔が浸かることで呼吸困難に陥り、重症化すると意識消失や心肺停止に至る状態です。

症状は、**呼吸困難、チアノーゼ、意識障害、嘔吐、咳**など多岐にわたり、一見元気そうに見えても数時間後に呼吸困難になる二次溺水や、肺に水が入らなくても窒息する乾性溺水も注意が必要です。

※日本救急医学会ホームページより一部転用しました。



【事故を防ぐ】

○お酒を飲んで、海や川で泳がない。海では通常より、紫外線を多く浴び汗をかくことで体内の水分を失っています。脱水症状になるため、飲酒をすると体内のアルコール血中濃度が上昇し酔いやすくなります。**お酒を飲んだ後に泳ぐと、疲れやすくなり、体温が急速に下がりがやすく、激しい筋痙攣を引き起こす危険性を招きます。また、嘔吐をしやすく、肺の中に胃の内容物を吸収しやすいと言われてとても危険な行為と言えます。**

※公益財団法人 日本ライフセービング協会 ホームページより一部転用しました。

○遊泳禁止場所には、近づかない、近づけさせない！

○海や川では、単独で遊ばせない！

【溺れた人を見た時の対処法】

- 1 まずは、助けを求める！ ◇海水浴場では、見失わないように注意して、海水浴場の監視員、ライフセーバーやまわりの人などに助けを求めましょう。
- 2 118（海上保安庁）119に通報①事故の内容②場所③事故者の人数④通報者氏名、番号
- 3 人工呼吸、心肺蘇生、AEDなどで応急手当を実施する。