



災害訓練

千葉県医師会理事

岡

進 医師



関東大震災を教訓にして日本各地で9月1日を中心に、災害訓練が実施されています。地球温暖化に伴い今後も猛暑が続くようなら、訓練日を9月末日に設定する事も考慮しないと、訓練中に熱中症で倒れる人が続出する事態が起ります。

さて大規模災害では多数の負傷者が発生し、医療機関は重傷者への対応で手いっぱいになります。皆様は震災発生時、ご家族が怪我をしないよう日頃から準備をして下さい。以下は阪神淡路大震災の教訓です。

① 地震に驚いて、あわてて飛び出す時に、足を怪我する人が多いそうです。「寝室や居間から玄関までの通路に割れやすいガラス製品を置かない、寝室には履物を用意する」を心がけて下さい。足は血行が悪いので創の治りが遅く、化膿しやすく、避難所での生活に支障をきたします。

② メガネ・入れ歯は忘れず持って出る。(避難したその日から生活に困ります)

③ いつも服用している薬の名前・用量・1日の錠剤数をメモして置く(お薬手帳で代用可) 避難所では持病の悪化が最大の危険因子です。

④ 近隣の家族構成を互いに確認しておく(家屋が倒壊した場合、救出もれを防止する)

⑤ 救出した人には、意識の有るうちに名前・住所・連絡先を確認し、メモを付けて搬送する。(町内会では荷札を用意しておくといいでしょう)

⑥ 避難所では役割を決め、元気な人全員で協力し合う事が大切です。明るく、希望を持って行動すれば、精神的に落ち込む人も救えます。

ミレニアム millennium 2010 December 第35号

21世紀を「健康の世紀」に…。その願いから「ミレニアム(新千年紀)」と名付けました。

目次

特集

前兆を見逃すな! 脳卒中から身体を守ろう。 1

情報ファクトリー

「子宮頸がん」を正しく知ろう! 5

新風—千葉県の最新医療情報紹介—

すい臓の腹腔鏡下手術 6

アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～

NTT 東日本バドミントンチーム 8

スポーツコーナー

冬場の運動注意点 10

百楽カフェ

「頻尿」に関して 11

元気からだ! Q&A

「便秘」について・「漢方診療」について 12

こども相談室

母乳育児中の病気について 14

こころの健康 ～思春期の心の悩みと病～

中学生の態度の変化 15

千葉県インフォメーション

インフルエンザについて 16

健康ひろば千葉

低温やけど(熱傷) 18

インフォメーション

間違い探しクイズ 他 21