

地震で物の下敷きになったときについて調べました。

① 窒息と圧死

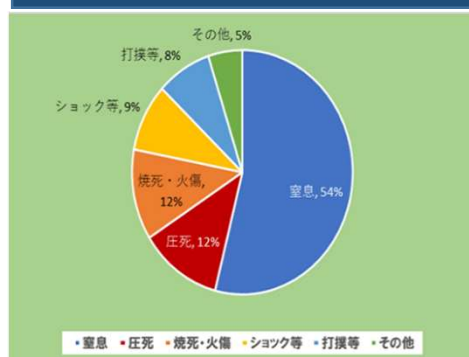
阪神淡路大震災における
死因の66%が窒息・圧死

窒息の多くは胸部が何かに
強く押されたことによる
外的要因によるもの



柱・家具・梁などの下敷きになっ
てしまうことが原因

阪神淡路大震災の死因



https://lets-bosai.net/column_hanshin_2/

② 地震で物の下敷きになったとき

地震により瓦礫の下敷きになってしまって、自力で
脱出できない場合は助けを呼ぶことが大切です。

しかし、声を出して助けを求めるのは
体力を消耗するので危険です。

体力の消耗を防ぎながら助けを呼ぶ場合は、
小物などで近くのを叩いて音を出すようにします。
(スマホ、木の棒など)

長時間下敷きになると③のような疾患となります。

No. 13 『地震で物の下敷きになったら』

③ クラッシュ症候群について

クラッシュ症候群は、瓦礫などにかからだが長時間
挟まれた状態で筋肉が圧迫されることで筋肉細胞が
障害・壊死を起こすこと。

<クラッシュ症候群の疑いがある状態>

- ・瓦礫や重量物に2時間以上挟まれている
(筋肉壊死の時間的目安)
- ・挫滅部位がパンパンに腫れたり、点状に出血している
- ・茶褐色に変色した尿が出る(ミオグロビン尿)
- ・挟まれた部分の感覚がない、動かない(知覚・運動麻痺)

<市民ができるクラッシュ症候群への対応>

- 1 血液透析可能な災害拠点病院か透析医へ搬送
- 2 瓦礫に挟まれているうちから救助後に救急搬送する用意
- 3 飲める範囲で大量(1リットル以上)の水を飲ませる

市民防災ラボより

④ 家具転倒対策

- ・重い物を下の方に収納し、家具の重心を下げる
- ・家具の下にストッパーを付け、壁にもたれ気味にする
- ・L字金具などで家具を壁に固定する

