



楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！

救急車を呼ぶには？

海岸でもしもの時に備えて、救急車の呼び方を確認しておきましょう。携帯電話からも通じます。Q&A方式で説明します。

①119に電話するとまずこう聞かれます。

Q「火事ですか？救急ですか？」

A「救急です。」

落ち着いてハッキリと答えます。

②そして次に

Q「事故ですか？急病ですか？」

A「事故です。」

③次はあなたのこと

Q「住所と名前を教えてください。」

A「〇〇県△△市□□海岸です。ヨットバーバー寄りの海岸です。名前は海野守と言います。

携帯は 090-****-**** です。」

海岸の場合は、海岸名とすぐわかる目印、そして方角と距離。現在使用中の電話番号を伝えます。

④事故内容を聞かれます。

Q「どのような症状ですか？」

A「海岸で泳いでいたら、友人がハブクラゲに刺されてショック症状です。」

⑤応急手当指示があります。

指示があった場合は、落ち着いて従い手当をして救急車を待ちましょう。

⑥現場で2人以上の時

1人は目立つ所まで出て救急車を誘導することも忘れずに。

119番する前に、まず深呼吸を3回、あなたの冷静な対応が一番大事です。

●携帯電話での通報の場合

携帯電話であることを告げます。携帯の場合、最寄りの消防本部ではなく他市の消防本部にかかることがあります。現在いる場所を把握して確実に伝えること。再確認の為、災害救急情報センターからかけ直すことがあるので通報後は電源を切らないようにしましょう。



危険がいっぱい！

楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！



こむら返り

泳いでいて中足がつってしまった！寝てる時足がつった！
これがいわゆる「こむら返り」です。

応急手当

ふくらはぎがつった時

- ①つま先を手で持ち、足の甲がすねに近づく方向に、足首を曲げる。
- ②筋肉がケイレンし足首は自由に動かないが、手を使って爪先を引き起こす。
- ③ふくらはぎを伸ばすことが最も大切。そのままつま先を引っ張っておくと、2～3分で治まります。

水中でこむら返り

- ①まず冷静に！可能であれば周囲の人に助けを求めましょう。
- ②足がつかない場合、立ち泳ぎをしながらこの手当を繰り返します。
- ③おさまったら岸に上がり、つった筋肉のまわりをマッサージします（自分流でもOK）。

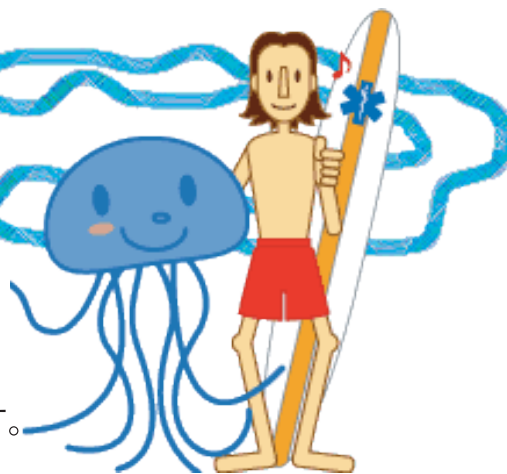
予防

- ①海に入る前のストレッチは入念に。また、海から上がった後のクールダウンもしましょう。
- ②スポーツ直後は、まず筋肉の疲労をとることが大切。スポーツマッサージや指圧で血行を良くし、水分の補給も十分に。
- ③水分、塩分、ミネラル（特にカリウム）の補給をしましょう。炭酸ガスや塩分は体にとって、害があるように言われているが、筋肉を滑らかに動かすためには絶対に必要。カリウムの補給には、バナナとブロッコリーが適している。



危険がいっぱい！

楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！



カレントに巻き込まれない

カレントとは難しい言葉でいうと離岸流と言います。波と波がぶつかり、複雑な動きをしています。よく見ると、波がザワザワとしているところがあります。そこには近づかないこと。浅瀬だと思っても、あっという間に沖に流されてしまいます。

流されてしまったら

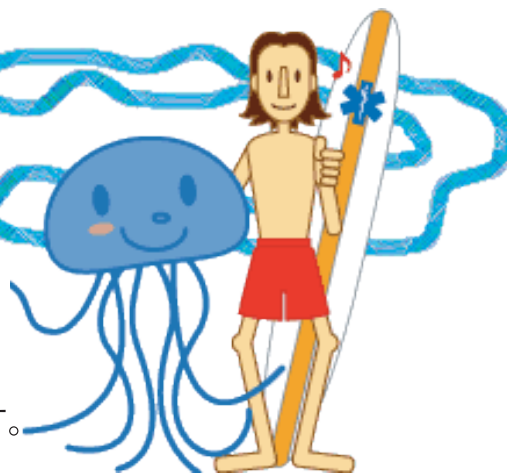
岸に向かって必死に泳いでも、体力を消耗するだけなので、パニック状態になりうることもあります。ではどうしたら良いのでしょうか？カレントに逆らわず、多少沖に流されても良いから、岸と平行に泳ぎながら素早くカレントから抜け出すことが大切です。怖くなったら、恥ずかしがらずに必ず大声で助けを呼ぼう。

流されないために

カレントに近寄った場合、流されないうちに素早く離れます。分らないうちは、知識のある人（ライフセーバーに聞いても良い）と行動を共にするのも良いでしょう。

危険がいっぱい！

楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！



耳に水が入ってしまった

耳に水が入った場合、水分は自然と蒸発します。しかし気になる場合は以下の方法を試してみましょう。

応急手当

○水の入った方の耳を下にして、ケンケンをするように片足で飛び跳ねます。

これで水が抜けない場合は・・・

- ①水の入った耳を下にして横になります。
- ②温まった石や、タオルを耳の下に充てます。
- ③密閉された外耳道の空気の温度が、上昇することにより水が押し出されます。
- ④それでも気になる場合、耳鼻科へ行きましょう。

予防と注意

- ①外耳を痛めるかもしれないので、綿棒は使わないほうがよいでしょう。
- ②気にして、耳の中を掻き出さないこと。外耳炎になる可能性があります。
- ③耳は常に清潔に（耳アカは定期的に掃除）。水が入った時、耳アカが膨張するかもしれません。
- ④どうしても、気になる場合は耳鼻科へ行きましょう。





楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！

オニカサゴに刺された

オニカサゴの針は猛毒。すごい痛いのです。

応急手当

軽い症状なら

- ①体内に入った毒を絞り出し真水で洗います。
- ②抗生物質の軟膏を塗ります。

ひどければ

- ①傷口をきれいな真水で洗います。
- ②40～50度のお湯に60～90分つけます。お湯が熱すぎてやけどしないように、指で温度を確かめるのを忘れずに。
- ③痛みがとれたら必ず病院へ。トゲが残っていないか診てもらいましょう。

症状

激しい痛み。患部は紫色に腫れ上がる。全身が痛む。重症だと吐き気・神経マヒ・呼吸困難・関節痛・心臓衰弱などがおこる。患部が壊死(組織が死ぬこと)することもある。

オニカサゴの特徴

顔や側面などに沢山の皮弁があり、海草のついた岩のような見かけ。ゴツゴツしています。

分布

本州中部以南、太平洋側に生息。浅海、岩礁、サンゴ礁で多く見られる。岩棚や洞穴の天井、転石の間で行動してることが多い。

トゲの位置

背ビレ・腹ビレ・臀ビレ等に刺があります。中でも背ビレの毒針は強く、ダイビングブーツ程度なら貫通してしまうことも。

猛毒

カサゴ毒の強さはハブ毒の18倍です。しかし、恐れる事はありません。カサゴ類の毒量は極めて微量ですから、致死率は極めて低いのです。

危険がいっぱい！

楽しいはずの海ですが、ちょっとした不注意が事故を招きます。しかし、その事故も事前に予防を知っていれば未然に防げます。ここでは、その方法と応急手当法情報を掲載しています。海に行く前は、チェックしましょう！



「フジツボのケガ伝説」は本当ですか？

耳に水が入った場合、水分は自然と蒸発します。しかし気になる場合は以下の方法を試してみましょう。

応急手当

有名なあの話は果たして本当なののでしょうか？ご承知おきとは思いますが、今一度紹介しましょう。

磯で遊んでいたら、フジツボでひざを切ってしまった。

後日、痛みが治まらず病院へ行くと膝の皿の裏側にビッシリとフジツボが…。

体内の組織成分が海水と似ているので、フジツボが生息できる。と言うのだが…。

伝説はウソです。

フジツボは体内で生きられません。それ以前に体の中に入り込めないのです。仮に体内に入ったとしても、フジツボは酸欠で死んでしまいます。フジツボはカニと同じ甲殻類ですので、触手を使って海の中のプランクトンを食べて生きています。体内にエサになるものはありません。病院でも、そのような症例の報告はありません。

