



健康生活を送るためのお役立ちメモ



防ぐには？

助かるには？

夏に多発！海や川での「水難事故」

夏になると水難事故のニュースを耳にすることが多くなります。 **ため池**や**川**、**海**での事故は一步間違えば命にかかわることだけに、**予防**はもちろん**いざという時の対応**をシミュレーションしておきたいものです。そこで今回は、**水難事故に関する話題**をご紹介します。

おぼ

溺れる状態とは？

水難事故では、**泳ぐことができる大人でも溺れる**ことがあります。その理由のひとつが、「**助けてー**」と叫びながら**両手を上げて助けを呼ぶ姿勢**です。人間は空気を吸った状態であれば、**水の中で身体の2%が自然と浮くようにできています**。しかし、この**両手を上げた状態**だと水面から上に浮くのは**指先**だけになってしまい、頭は水の中に沈んで呼吸が確保できなくなって溺れてしまいます。

また、**子ども**の場合、大人のように叫んだり手を動かしてバシャバシャと音を立てたりすることなく、ただ**静かに水の中で溺れる**ことが多いそうです。その原因はまだ解明されていないようですが、**子どもは自分が溺れていることがわからないのではないかと推測**されています。**子どもは数十センチの水でも溺れる**ことがあるため、浅い池でも子どもから絶対に目を離さないようにしましょう。

この部分が身体の2%



水難事故を予防するには？

悲しいことに水難事故の**約半数は死亡事故**につながっていますので、楽しいレジャーであつても水辺では気を抜かず、次のようなことに気をつけましょう。

【危険な場所では遊ばない】

海岸や海水浴場の**けいじ**の掲示をよく確認して、**遊泳禁止区間**や**危険な場所には近づかない**ようにしましょう。

【ライフジャケットを着用】

釣りの時や幼児が**水遊び**をする時は、ライフジャケットを着用しましょう。

【天気を事前にチェック】

天気の急変や**急な川の増水**なども事故につながりますので、天気予報などで気象を確認しましょう。

【体調を確認】

寝不足時や**飲酒後**などは溺れるリスクが高まってしまうます。

【大型の浮き輪に注意】

大型の浮き輪に乗った子どもが**沖に流される**ケースが多くあります。**陸から海に向かって風が吹いている時**は特に注意が必要です。



溺れそうになった時は？

もし海や川などで溺れそうになった時は、**仰向けになって背浮きする「浮いて待て」**が基本です。先にご説明したように、人間の体は息を吸った状態であれば身体の2%が水面から上に浮きますので、背浮きをすれば**口元を水面から出して呼吸を確保**することができます。あとは、**浮いた状態で体力を温存**しながら落ち着いて救助を待ちましょう。

水面の下で両手を大きく広げます。

身体の2%

大きく息を吸って肺の中に空気をためます。

浮力になりそうなものが手元にあれば胸の前で抱えましょう。

軽い靴は浮力になるためはいておきます。

水に浮くのは身体の2%だけ！顔を浮かせて呼吸を確保しましょう。



溺れている人を水に入って助けに行くのは危険です！

118番（海上保安庁）、110番（警察）、119番（消防）に連絡をして助けを呼びましょう。