

## 応急手当の基礎知識

No. 5

防災ひとくちメモ

防災安全課  
内線272

地震など大きな災害が起きると、病院に患者が殺到し対応できない場合があります。

出血の場合、一般に体内の血液の30%を失えば生命に危険を及ぼすといわれています。出血量が多いほど、止血を迅速に行う必要があります。

応急手当での止血方法としては、

出血部位を直接圧迫する「直接圧迫止血法」が基本です。この方法で止血できない大量の動脈性出血の場合には、手足に限り最終の手段として「止血帯法」があります。

### ■直接圧迫止血法

①きれいなガーゼやハンカチなどを傷口に当て、手で圧迫します。

②大きな血管からの出血の場合、片手で圧迫しても止血

しないときは、両手で体重を乗せながら圧迫止血します。

### ■ポイント

・止血を行うときは、感染防止のため血液に直接触れないように注意してください。

・ビニールがゴムの手袋を使用し、ない場合はビニールの買利物袋などを利用する方法もあります。



### ■止血帯法

手足の太い血管損傷による出血で、直接圧迫止血法では止血が困難な場合に行います。

①止血帯を緩めに結び、すき間に棒を入れ、出血が止まるまで静かに回す。

②止血を開始した時間を記録する。



### ■ポイント

・止血帯は、できるだけ幅の広い物(3cm以上)を使用します。

・30分以上続ける場合には、30分に1回止血帯を緩め、血流の再開を図る。

## 考えよう。共生時代⑧

### ブラジルでもお米を食べます！

「ブラジル人はお米を食べますか」「ブラジルにはお米がありますか」と、よく日本人から聞かれます。毎日お米を食べているわたしたちブラジル人にとっては驚くべき質問ですが、やはり、国が違つと文化や習慣などの相違点が多く、ささいなことでも疑問に思われるんだと、あらためて感じました。

実は、ブラジルではお米は主食の一つで、昼と晩、毎日食べています。フェイジョンと呼ばれる豆の料理をご飯にかけたものと、ステーキ、サラダの組み合わせは毎日の食卓には欠かせません。ご飯の炊き方は日本とは違い、最初にお米をニンニクと油でいため、その後、水、調味料などを加え、鍋で炊きます。

米粒の形は細長く、ブラジル人好みの、炊いても粘り気がないパサパサする種類(インディカ米)です。水田ではなく、陸田で栽培されていて、広大な農場での大量生産が主流で、日本のような小規模(田んぼ)栽培は少ないです。

美濃加茂市内には多くのブラジル食料品店やレストランなどがあり、ブラジルのお米を買ったり、ご飯を食べたりすることもできます。一度、日本とは違つブラジルのお米を味わってはいかがでしょうか。意外とお口に合うかもしれません！

シリーズ

Bom Dia

「Bom Dia (ボン・ディア)」(ポルトガル語ではようございますの意味)