

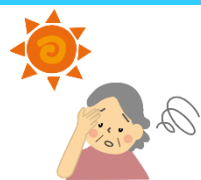
# 日本の水難事故の現状

全国の海水浴場バトロール統計に見られる主な溺水事故の傾向として、安全移送（自力で浮くことはできるが、自ら安全な位置や浜に移動することのできない者）の救助数が全体の90%を占めています。時間帯は午前10時から午後3時にかけて溺水事故が多く発生しています。年齢別に見ると20代前半と小・中学生の子供で男性が多いようです。事故の原因としては、「(離岸流など)潮流によって流された」がもっとも多く、次いで「風に流された」が多いとのことです。

# ライフセーバーって何者？

ライフセービング活動とは一般的に人命救助を連想される人も多いですが、実際には未然に事故を防ぐことを念頭に置いています。したがってライフセーバーは、遊泳客にとって安心して安全に遊べる環境を整備する仕事を担っています。彼らは常に視野を広く持ち、海のコンディションや気象、遊泳客の表情を把握しながら監視を行い、突然事故が発生してもすぐに対応できるように危機管理をしています。そして彼らの大半は大学生であり、各地域のライフセービングクラブに所属しています。夏の一定期間のみ市区町村に委託され海水浴場の監視にあたっています。

## 熱中症・脱水症状

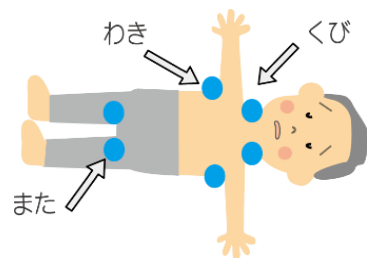


**熱中症**とは、気温や湿度が高い中で運動した際に、体温調節が追い付かず汗が蒸発しないため、体の中に熱がこもったままの状態をいいます。軽度の症状になると疲労と似ており、めまいを起こしやすくなります。また重度になると顔面蒼白になり、肌は汗ばみ、冷たくなる場合があります。

**脱水症状**とは、単なる水分不足だけでなく、体液が失われた状態でもあります。「脱塩水症」といった方が近いかもしれません。初期段階ではのどが渇いたり、尿量が減少するように見た目にはわかりづらいですが、重度になると意識障害や下痢、嘔吐等の症状が出るため早めに対処しましょう。

屋内外でスポーツをする方は十分に水分（水や麦茶、スポーツドリンクなど）を補給すること、特に子どもやお年寄りには時間を決めてこまめに飲みましょう。さらに服装は風通しがよいもの（熱の吸収率が低い白や淡い色物がおすすめ）を着て暑さ対策をしてください。

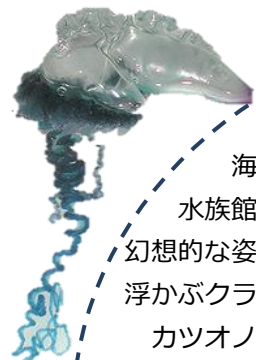
もし熱中症になった人がいたら、風通しのよい場所に寝かせ少しずつ水分を取らせませす。この時病人の顔色を見て、赤ければ頭を高くし、顔色が青白ければ足を高くして寝かせませす。そして体の中に熱がこもっている状態なので、外側からも冷やしてあげましょう。体の中で大きな血管が通っている部位（首の付け根やわきの下、足の付け根）にタオルで包んだ氷や保冷剤を当ててください。また霧吹きなどで体を濡らしてもいいでしょう。あとは回復するまで寝かせてください。



これから暑い日が続きますので、水分補給はこまめにし、無理をせず夏を過ぎましょう！

# 夏と海の危険とは？

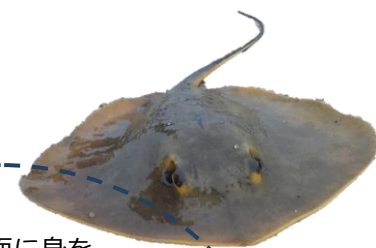
## 海の危険生物



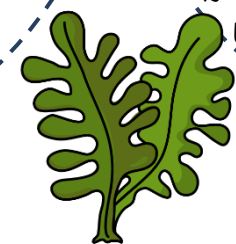
海で最も出合いやすい生き物が**クラゲ**。最近では水族館で様々な種類のクラゲが展示され、海中を漂う幻想的な姿から人気上昇中です。しかし海水浴場で海にプカプカ浮かぶクラゲを見ても、決して指で突いたりしないでください。

カツオノエボシというクラゲは、見た目は青くて綺麗ですが、お盆を過ぎると大量発生し要注意です。クラゲの触手には毒針があり、触れてしまうとミミズ腫れになり、ひどい時には水ぶくれになることもあります。毒は死んだクラゲにも残っているため、砂浜に打ち上げられたクラゲも触ってはいけません。

もしクラゲに刺されてしまったら海水で洗い流してください（真水で洗うと浸透圧の差で毒が体内へ流れやすくなります）。そして氷で冷やし、痛みが取れなければ医師の診察を受けてください。



砂に潜り地面に身を潜めている**エイ**にも要注意です。エイの毒はしっぽの付け根にあり、刺されると激痛を伴います。刺された時は大量に出血することもあります。落ちてい対応してください。エイの毒はタンパク質でできているため、傷口をお湯(45℃)につけると固まります(ゆで卵の原理です)。それと同時に傷口から毒を絞り出すようにマッサージしてください。また医師の診察を受けてください。



## 溺れた時の対処法

海で遊泳中、自分では浜辺に戻れない、または近くで溺れている人を発見した遊泳者が出すサインがあります。それは「助けてサイン」です。一般的に助けを求める際の共通認識として理解されています。片手を頭の上で大きく左右に振る動作で、監視塔あるいはビーチや海上にいるライフセーバーに向かって行うと良いでしょう。



## 主な溺水事故の具体例

- ・離岸流に流され遊泳者は全力で岸に戻ろうとして泳いだ。しかし、その場所から前進せず（岸に戻れず）、むしろ流されてしまい、やがてパニックに陥ったことで溺れた。
- ・オフショア（浜から海に向かう風）の影響で、浮き具を使用している遊泳者が沖に流されてしまい、自力で岸に戻れずパニックに陥った。やがて、浮き具が流され溺れた。

## 快適な夏を中央本町センターで...

### ◆図書館(読書室)

やよい図書館では静かな空間で本を楽しんでいただくために読書席をご用意しております。

開館時間：9時～20時

利用案内：カウンターで読書席の番号札をお配りしております。お配りした番号の座席をご利用ください。



### ◆フリースペース(学習相談コーナー)

ご希望の講座検索などのご相談に加えて、ちょっとした打ち合わせや調べものなどの学習ができます。誰でもお気軽にご利用できます。是非お立ち寄りください。

利用時間：9時～21時30分  
(事前予約不要)



### ◆プール

一般用プール(2.5m)7コースや幼児用プールがあります。プールの講座も多数ありますので、プールで涼みながら健康増進・体力向上されてはいかがでしょうか？

開催期間：7月15日～8月31日  
第1回 9:30～11:30  
第2回 12:00～14:30  
第3回 15:00～17:00

