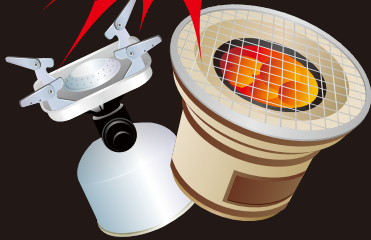


# テントやカタツムリの中で

(カタツムリ型のテント)

大切なあなたの命を守るために!

ガス器具や炭火など



# 火気を絶対に使わない

ください!!



小さなガス器具でも、1時間にドラム缶約10本分の新鮮な空気が必要!



調理用のストーブ、照明用のランタン、暖をとるためのヒーター、炭火など火気は全て使用禁止です!

ガス消費量2.0kWの小さなガス器具であっても、正常に燃焼させるには、1時間に約2立方メートル(ドラム缶10本分相当)の新鮮な空気が必要です。そのため、テントの入口を開けた状態であってもテント内の一酸化炭素濃度は上がっていきます!

# 「一酸化炭素中毒」

ガス器具は、新鮮な空気がないと不完全燃焼を起して「一酸化炭素」を発生させます。

## 一酸化炭素は少量でも吸引すると危険!!

空気中にわずか0.04%含まれているだけでも、1~2時間で頭痛や吐き気などの症状を引き起こす強力な毒性があります。1.28%の含有では1~3分で死亡します。

## 一酸化炭素中毒は最悪の場合、死にいたりします

一酸化炭素を吸い込むと、酸素の約250倍もの親和性で赤血球中のヘモグロビンと結合し、人体に必要な酸素を取り込むことができなくなります。最悪の場合、死にいたる恐ろしい中毒です。一酸化炭素は脂肪組織や脳細胞に蓄積される傾向があり、後遺症を来すことがあります。従って低濃度であっても長期間にわたり吸引することは危険です。

## 一酸化炭素は「特徴がない」という特徴で体内に入り込みます

- ・無色、無臭で空気とほぼ同じ比重なので、とても気づきにくい。
- ・軽度の中毒は風邪の症状に似ているため、気づくのが遅れます。
- ・中毒にかかっても一見、血色の良い顔色をしているようにみえます。

## 衣類やポケットカイロなどで体を温めましょう。

防寒には「首・手首・足首」の3つの首を温めることが効果的です。これらの部位には太い血管が通っていますので、首はネックウォーマー、手首は手袋や袖口の長い上着、足首は靴下やレッグウォーマーなどを使って冷やさないようにしましょう。また、陽性の食材(根菜類や暖色系の野菜、黒豆や小豆、ひじきなど)を摂取して体の中から温める工夫も効果的です。

## もしも、テントの中で一酸化炭素中毒の患者を発見した場合は。

- ①大声で患者と周囲に呼びかけながら、新鮮な空気がテント内に入るように換気してください。(ただし、爆発の恐れがある場合は強制換気しないでください。)
- ②テント内の一酸化炭素を吸引しないよう、息を止めたまま燃焼器具の燃焼を止めてください。
- ③患者を新鮮な空気の場所に引きずって移し、体を冷やさないように毛布に包んで安静にさせてください。(意識があっても患者を歩かせないでください。)
- ④患者が呼吸困難または呼吸停止している場合は人工呼吸、心肺停止している場合はさらに心臓マッサージをしてください。(緊急性が認められる場合は、迷わず119番通報してください。)

