



服を着たまま 水に落ちたらどうするか

命を守る
5つの
方法

水難事故と着衣泳について

警察庁の統計によると、2021年から2023年までの3年間における全国の水難事故による死者・行方不明者数の推移は図-1のとおりです。

それでは何をしていた事故にあったかをみると図-2（2023年中）のとおり、魚とり・釣り 177名（23.8%）、水泳 55名（7.4%）、作業中 51名（6.9%）などが多く、特に魚とり・釣り、作業中などは、衣服を着けていたと推定されます。これらの人々は水に入ろうとしたのではなく不注意で水に落ちた場合がほとんどと思われます。

次に水の事故がどこで起きているかをみると図-3（2023年中）のとおり、大部分は海 368名（49.5%）、河川 248名（33.4%）などの自然の場所で発生しており、プールはわずか6名（0.8%）です。

最後に死者・行方不明者の年齢層をみると図-4（2023年中）のとおり、65歳以上の者が399名（53.7%）とほぼ半数を占めており、次いで高校卒業に相当する年齢以上65歳未満の者が258名（34.7%）と多く、未就学児童と小学生は17名（2.3%）となっています。

以上の統計から推察されることは不注意に水に落ちれば、泳げる人でもびっくりし、さらに衣服を着て靴もはいていれば、動作は制限され驚きは倍増されるため、泳げる人でも対処を誤り、犠牲者となってしまいうケースが多くあるということです。

また、プールは波、風、流れ、水温の差はほとんどないので、そこで泳げるからといって、自然の場である海、河川でも同じように泳げるとは限らないのです。

これが、着衣泳を経験しておくことが必要な主な理由です。

最後に、大人には子供の水難事故を防止する責任があります。子供の水遊びには大人が付き添うなどして、目を離さないようにする必要があります。

全国の水難事故発生状況

図-1 死者・行方不明者数の推移

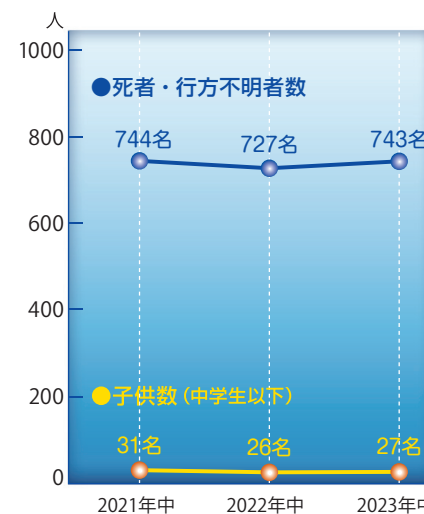


図-2 行為別死者・行方不明者数(2023年中)

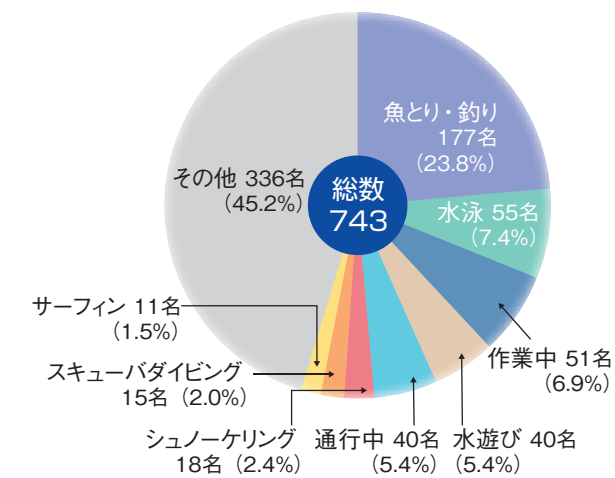


図-3 場所別死者・行方不明者数(2023年中)

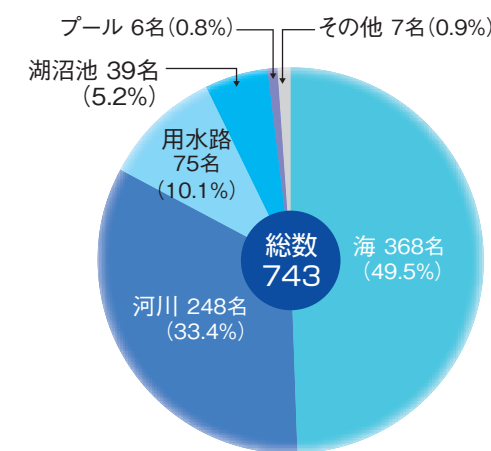
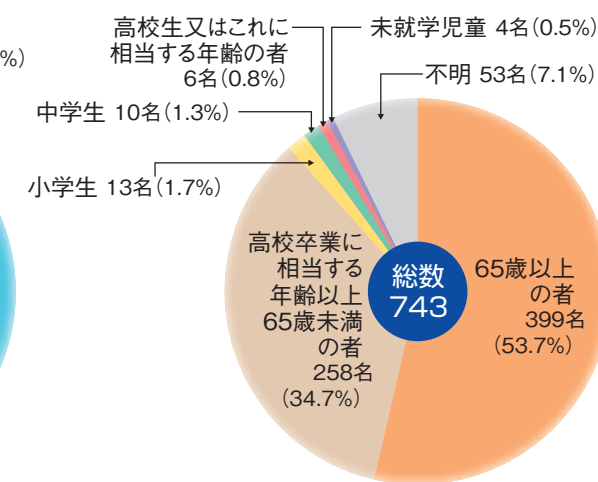


図-4 年齢層別死者・行方不明者数(2023年中)



服も靴も脱ごうとしない

服を着たまま不意に水に落ちたときは、泳げる人でもびっくりし、動作は制限され驚きは倍増されます。

特に泳ぎの不得意な人はパニック状態になります。落ちた場所がプールときは水温は25度以上ですが、海や河川などは20度以下の場合がほとんどであり、そんな時に服を脱ぐと体温が奪われて危険です。

そこで服を着たまま水に落ちたときは、服や靴を脱がないで泳いで、早く岸に戻ったほうが助かる可能性が高いのです。

服も靴も脱がない理由としては

- 時間がかかる
- 息が苦しい
- 体温が奪われる
- 服の間や背中部分に溜った空気が浮力の助けとなることがある。

服や靴を脱ぐとどの程度の時間がかかるか



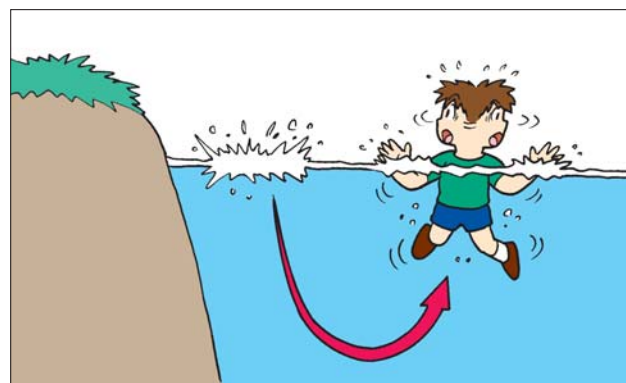
2 一番近くの岸にもどる(Uターン)

服を着たまま水に落ちるときは、そのほとんどが岸から3メートル以内の距離です。

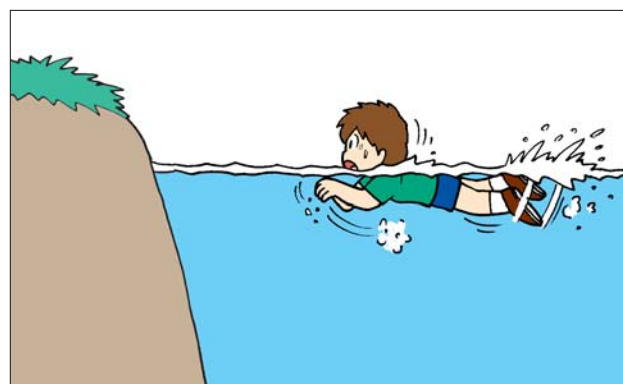
従って、落ちた所にすばやく戻る方法が最も実用的な方法です。この方法をUターンといいます。

● 流れのない池などから落ちたときは

浮き上がって顔を上げ、一番近くの岸を確認して戻ります。このときは泳ぎの不得意な人はバタ足平泳ぎの手を使って泳いでください。



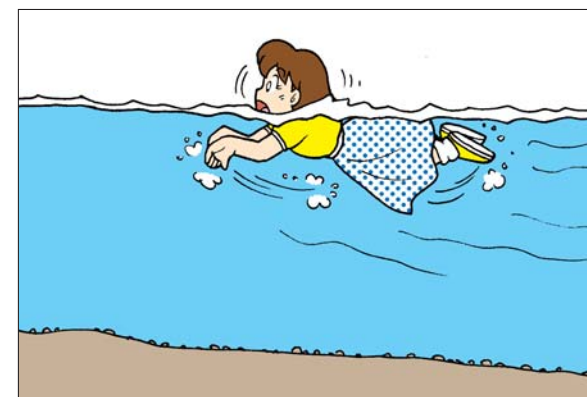
●顔を上げ岸を確認



●バタ足平泳ぎで前に進む

● 川などの流れのあるところから落ちたときは

下流の岸を目指して泳ぎます。こうすると背中に水の流れを受けて泳ぎやすくなります。



●遠い距離を泳ぐときは一平泳ぎ



●短い距離を泳ぐときは一クロール

3 浮くものがあれば つかまる(ラッコ浮き)

岸から離れている場合やモーターボート・ヨットが転覆した場合などは、浮くものがあればそれに捕まって救助を待つのがよいのです。

なぜかという泳ぎ回って体力を消耗しないためと、体温を低下させないためです。

ラッコ浮きとは

浮力の小さなものに捕まる場合は水面に手を出さないように背浮きをするとよいのです。この方法をラッコ浮きといいます。



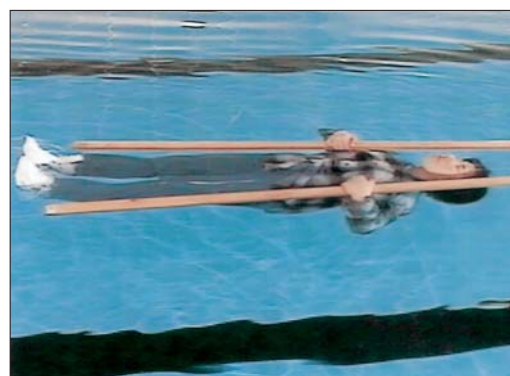
●ペットボトル



●ランドセル



●ビニール袋
かるくゆわき逆さにして下からつかまる。



●角材

4 どうしても泳ぐなら クロールより平泳ぎ

不意に水に落ちてしまったときは、可能ならば物に捕まって救助を待つほうがよいのですが、どうしても泳ぐなら平泳ぎ、またはイカ泳ぎです。

また、泳ぎの不得意な人は、バタ足平泳ぎの手を使って泳いでください。



●平泳ぎ



●イカ泳ぎ

クロールは

衣服が軽装で距離が短いなどの場合は有効ですが、距離が長い場合は、前方が見えにくく、バタ足が効かず水に濡れた服を水面上に出すので体力を消耗します。



飛び込まないで助ける方法がある

溺れている人を泳いで行って助けるのは容易なことではありません。よほどの泳力がなければ抱きつかれて自分も一緒に溺れてしまいます。そこで誰もが出来る簡単な救助法を知っておくのは有効なことです。

飛び込まないで救助する方法

- 大声で周りの人に知らせ、自分一人で助けようとしてはいけない。
- 近くで溺れているときには、手や足で助ける。又は棒やタオルで助けるのもよい。
- 岸から離れているときは浮くものを投げる。浮かせてから長い棒やロープをさがして助ける。

近い場合



遠い場合

● ビニール袋・ペットボトル等を投げて救助する方法



- **ビニール袋**
少し水を入れて、かるくゆわき溺れている人に投げる。



- **ペットボトル**
ふたを締めて溺れている人に投げる。



● ロープを投げて救助する方法



おぼれている人の体の上を、ロープが通るようにする。



公益財団法人
モーターボート競走保安協会

東京都港区六本木5-16-7
TEL.03-5114-5461