

目次

はじめに

I 交通事故の保命法

- あつ衝突する！ それでも最小限、助かる道はあるか……………34
- 追突！ むち打ち症などはどうすれば助かるか……………38
- 車の同乗者も注意しなければ死ぬことがある！
ドライバー以外でも注意を怠るな……………41
- 走行中のバンク！ 大事故を起こさないためにはどう
したらよいか……………44
- 突然ブレーキがきかなくなつた！ さあ大変、なに
をすればよいか……………47
- 車がスリップする！ どんな運転をすればよいか……………51
- 運転中、水の中に転落した！ どんな自己救助法があ

るか.....53

・視界悪のため運転不能！　こんなときの運転方法は？.....56

・睡魔が襲ってくる！　どうすれば正常運転が

できるか.....58

・車にはねられる！　絶対絶命、自己保命は可能か.....59

・汽車・電車が衝突（転覆）した！　どんな保命方法

があるか.....63

・汽車・電車の中で火災が発生した！　どこへ逃げれば助か

るか.....66

・旅客機が離陸寸前で事故になった！　どんなケース

なら助かるか.....68

目下開発中の安全装置　43　路上パンク修理の注意　46　フロントガラス

に注意　57　交通事故の事後処理　62　飛行中に火災が発生！　71　ど

の座席が安全ということはない。強いていえば最前部か最後部　76

II 火災事故の保命法

- 室内で火が出た！ あわてるな、まず消火しないと助からない……………78
- ビルが燃え出した！ 脱出するにはどうすればよいか……………93
- 地下街で火災発生！ どのように逃げれば安全か……………100
- 旅先のホテルが火事だ！ まずどんな行動をとるべきか……………102
- 火災時の窓からの飛び降りは大丈夫か？……………104
- 火災どきの新建材などにより有毒ガス発生！ ビル、木造家屋などのいずれも危険！……………106
- 煙にまかれて窒息寸前だ！ どのように行動すれば助かるか……………108
- 服に引火した！ 火だるまになる前に助かるには……………111

火を出さないための注意 86 家庭での注意と準備 88 緊急脱出用具

99 火災による酸素欠乏 109 寝タバコの恐ろしさ 114

III 台風・落雷・地震の保命法

- ・ 台風からの家屋の倒壊をどこまで防備できるか 116
- ・ 台風どきに外出した！ 身の安全を確保する方法はなにか 119
- ・ 台風どきに車を運転、転覆事故などからどうすれば難避できるか 121
- ・ 台風で山崩れが起こった！ こんなときどうすれば助かるか 123
- ・ 船で台風にあった！ まずなにから始めたらいいか 125
- ・ 台風で高潮がきそつだ！ どうすれば無事のがれることができるか 127
- ・ 市街地で落雷！ どうすれば雷から避難できるか 134

- 山野で突然雷にあった！ どうすれば保命できるか……………138
- 木造家屋内にいてグラツときた！ まず、なにか
らすべきか……………140
- 地震で家屋が崩壊し、その下敷になった！ どのよ
うにして脱出すべきか……………144
- マンション内においてグラツときた！ このときの地
震対策はこれだ……………146
- デパートの売場にいたら地震がきた！ まっ先にと
う逃げればよいか……………148
- 地下街を歩いているとき、グラツときた！ さて、
どのように逃げればよいか……………151
- 歩行中、地震が起こり頭上から物が落ちてきた！
さあ、どうすればよいか……………154
- 危険物が散在している場所にいたらグラツときた！

助かる方法は？.....156

・大地震に襲われ、身動きができない！これを防ぐ

ための保命技術にはなにがあるか.....158

・商店街の近くを車で通っていて地震に襲われた！

どのようにして脱出するか.....167

・車を運転して高架の高速道路を走行中、地震がき

た！.....168

・地下鉄に乗っていたら大地震に襲われた！助かる

方法はあるだろうか.....170

・新幹線（汽車・電車）に乗っていたらグラツとき

た！はたして安全だろうか.....172

・地震につづいて津波が襲ってきた！どのように逃

げれば助かるか.....175

・地震により山津波、崖崩れ、地滑りが起こった！

どんな事前対策をたてればよいか	178
台風の動きを知る	129
これだけは用意しよう	130
台風の来る時期・進路・規模	132
地震がきたとき、一階と二階ではどちらが安全か	143
地震対策の用具類	164
非常持ち出し用品はこれを	164
保命カプセルの効用	166

IV 日常生活事故の保命法

- ・ 酸素欠乏（酸欠）であつというまに絶命！ 最低限
 これだけは知っておこう……………180
- ・ ガス中毒になった！ 緊急措置でどこまで助かるか……………183
- ・ 塩素ガスが発生した！ 四〇〇メートル周囲内ではど
 う逃げたらよいか……………188
- ・ プロパンガスが爆発！ 防止するにはどうすればよい
 か……………190
- ・ 都市ガスだからといって安心はできない、これも爆

- 発することがある……………192
- ・ガソリンその他身近にある爆発物から身を守るには
どうすればよいか……………194
- ・ビンの破裂によって大ケガ！ どんな防止策があるか……………196
- ・感電死！ 不注意で起こるケース大。 予防用具はあるか……………197
- ・転倒して死亡する！ どんなことに注意すればよいか……………201
- ・滑る！ 転落する！ 危い！ 最小限の防備体勢で身
を守る方法は……………203
- ・墜落した！ 転落した！ 安全な移動降下はどうすれ
ばよいか……………205
- ・集団追いはぎに襲われた！ どうしたら逃げるこ
とができるか……………207
- ・送り狼などに襲われた！ どうすれば助かるか……………211
- ・居直り強盗に襲われた！ さてどうすれば身を守れる

か…………… 213

• 暴漢に襲われた！ さあどうする！ そんなとき役

立つ護身法をおぼえておこう…………… 216

• 出血のシヨックで失神！ 医師がくるまでにどんな処

置をすればよいか…………… 224

• ひどいやけど！ 手当はこうしてすばやくすること…………… 227

• 骨折した！ どんな応急手当があるか…………… 229

• 小さな切り傷でも破傷風になれば命取りだ！ 十分

な手当をしよう…………… 233

• 切り傷から血が噴きだしてとまらない、どうすれば

とまるか…………… 235

• 下痢がひどくてなかなかとまらない！ どんな手当

をすればいいか…………… 239

• 凍傷にかかった！ どんな手当をすればよいか…………… 241

・日射病・熱射病で倒れた！ どんな手当をすれば助

かるか……………243

・誤って異物を食べて（飲んで）しまった！ どうい

う手当をすればよいか……………245

・のどにもちがつかえて窒息しそうだ！ どんな手当

てをしたらいいか……………247

・フグにあたった！ 救急処置で助かる方法は……………248

・誤って毒キノコを食べてしまった！ 苦しい！ さ

あどうしたら助かるか……………251

・集団パニックに巻き込まれて身動きできない！ ど

んな保命法があるか……………253

・生きるのがいやになった！ 死にたい、だが早まるな、

人生は一度だけだ……………255

手軽なガス漏れ防止器 193 前から襲ってきたら 217 首を締められたら

218	手首を握られたら	219	アツ蹴飛ばされる	220	インネンをつけられたら	220	武器で襲ってきたら	221	刃物で刺されたら	222	暴漢に縛られたら	222	家庭用救急箱の中身は	238
-----	----------	-----	----------	-----	-------------	-----	-----------	-----	----------	-----	----------	-----	------------	-----

V 山野・海上事故の保命法

	・山野で方向を見失った！	だが安心、こうすれば目的	258
	地につける……………		258
	・急流で橋がない！	どのようにすれば安全に渡れるか……………	261
	・山野で遭難しかけている！	この危機からの保命法はあるか……………	263
	・凍死しそうだ！	救助隊もしない。この極限状況からの脱出策はあるか……………	269
	・雪盲寸前！	どんな保命技術を使えば助かるか……………	272
	・なだれにまかれた！	さあどうすれば脱出できるか……………	274
	・山野などで食糧がなくなった！	どんなものが食べ	274

られるか……………277

• 山野で水がなくなつた！ どうしたら飲料水をつくる

ことができるか……………284

• 火がつかない！ 寒い、料理もできない、だがこうす

れば火はつくれる……………288

• 船のデツキから海中に転落した！ どうすれば助か

るか……………292

• 船上で火災が発生した！ どこへ逃げれば安全か……………295

• 船が衝突事故を起こした！ この保命技術は？……………297

• 外洋に出て遭難事故にあつた！ どんな海上保命を

すればよいか……………299

• 浮舟で漂流した！ どんな海上保命を心がけるべきか……………302

• 漂流中、飲料水がなくなる！ 海上での水の補給は可

能か……………304

耐寒のための作業 271 毒キノコと毒性植物 281 海上保命における知識

307 つかまるものがなくとも安心 307 体力を消耗しない泳ぎ方 307

SOS の出し方 308 シグナル用具のいろいろ 309 アメリカのサーバイ

バルキット 310

VI レジャー・アニマル事故の保命法

・ゴルフも凶器！ もし致命傷を負ったらその処置法は

なにか…………… 312

・氷が割れて水中に落ち込んだ！ どうすれば助かる

か…………… 314

・スキーで死ぬ、重傷を負う！ どんな注意と処置法が

あるか…………… 316

・水泳中、心臓・筋肉などに異常をきたした！ こん

なときどうすれば助かるか…………… 320

・遊泳中、岩にぶつかる、波にさらわれたり巻きこま

れたときの海上保命法は？……………323

• 泳げないのに水中に落ちた！ だれも助けにこない。

自己救急法はあるか……………326

• 釣をしていて船が転覆した！ どんなことに注意して

自己救助したらよいか……………328

• 急にウシが角をふりたてて向かってきた！ どうし

たらうまく逃げられるか……………330

• イスが吠えつく！ とびかかってきそうだ！ かま

れないためにはどうするか……………332

• 毒へびにかまれた！ 手当が遅れたら命とりだ！

どうすればよいか……………335

• 山道を歩いていたら、突然クマに出くわした！ ど

うしたら無事逃げられるか……………338

• どう猛なサメがやってくる！ どうしたら襲われずに

すむか…………… 340

・クラグに刺された！ ひどいはれた！ どんな手当
てをしたらよいか…………… 343

・ハチやアブに刺された！ どんな手当が効果がある
か…………… 344

こんなときの犬・猫類に要注意 334 その他の危険な動物たち 346

VII 公害からの保命法

・大気汚染から身を守ることはできるか…………… 348

・食物汚染から命を守るにはどうしたらよいか…………… 350

・排気ガス公害からどうしたら命を守ることができる

か…………… 354

・水（河川・海・水道）の汚染から命を守るには…………… 356

・騒音からの保命はどこまで可能か…………… 358

・光化学スモッグからの保命はどうすれば可能か	360
祈り、念仏、気合	366
保命用保存食品	369
保存用の保命食としては何を選ぶか	369
サーバイバルのための家庭用食料品の貯蔵	376
本書を読むためのマニュアル	23
本書の構成の内容について	28

装幀・イラスト 緒方健二

