

海での注意事項

日焼け～日光皮膚炎～

軽いやけどと同じ状態。ひどいときには、水膨れも生じます。

炎天下での外出や海のレジャーには、日傘・帽子・風通しの良い長袖、ラッシュガードを着用しましょう！
日焼け止めクリームも効果あり！！

無防備に直射日光に当たるのはやめましょう。



熱中症

炎天下での水泳、ジョギング、屋外作業、部屋を閉めきった状態はキケンです。

直射日光をさけましょう！

水分はこまめに取りましょう！
塩水(コップ1杯に塩一つまみ)やスポーツドリンクを！！

二次性溺水

溺れたり、たくさん海水を飲んで吐いた後、一時的に回復したようにみえても、肺に残った海水や水中の不純物による肺の炎症で息苦しくなったり、発熱したりします。風邪や熱中症と間違えられることもあります。

笑顔で会話ができて24時間後には肺水腫や急性呼吸不全で死亡することがあります。

症状がある時は、早めの診療所受診を！！

サンゴ皮膚炎

サンゴ等に触れた場合、その種類によっては皮膚炎を起こすことがあります。

海の中の生物にはできる限り触らないようにしましょう。



フジツボ外傷

潮の引いた海岸の岩の表面やテトラポットなどでみることが出来ます。

フジツボの口の部分は鋭く、誤って転んだり、手をついたりすると危険です。気を付けましょう。



海のキタマシ生物と夜をこすタマシ



カツオノエボシ

外洋性のクラゲで、風の強い日に岸に打ち寄せられることがある。青い浮き袋(気胞体)で水面に浮き、その下面には数本の長い触手がたれ下がっている。



クイソギンパンチャ

直径10~20cmのイソギンチャクで、とても強い毒をもっている。潮干狩りやシュノーケリング中に気づかずに刺されることがある。

< 応急処置 >
刺胞球や触手を「海水で洗い流し、氷や冷水で冷やす。酢は使わないで!!



ガイインボイナ

大きな巻き貝(殻の長さが10cm位になる)で、赤茶色の網目模様がある。神経毒で刺されても痛みはほとんどないが、すぐに体がしびれ、おぼれる危険性がある。



ウミヘビ

ウミヘビはコブラの仲間強い神経毒をもっている。咬まれると神経がマヒして動くことができなくなる。

< 応急処置 >
毒を口で吸い出しながら、早急に病院へ運ぶ!!



ヒヨウモンダコ

体長12cm位の小さなタコ。驚いたりすると青い模様があざやかにきれいに見えます。珊瑚礁の岩穴や石の下などに住んでいる。フグとおなじ毒をもっている。

< 応急処置 >
口で吸い出さず(飲み込むとキケン)毒をしぼり出しながら、早急に病院へ運ぶ!!



オニダルマオコゼ

色や形が石や岩によく似ていて、じっとして動かない。知らずに踏みつけて刺されることがある。砂の中に潜っていたり、浅いところにもいるので注意が必要。ヒメオニオコゼにも注意!!



ゴンズイ

背びれと胸びれに毒トゲを持っている。釣れたゴンズイを針からははずすときには注意しよう。



ミノカサゴ

背びれと腹びれしりびれに毒がある。おどろかせると背びれをたてて威嚇する。動きはゆっくりで、近づいてもあまり逃げない。



ガンガゼ

トゲは折れやすく、刺されると激しい痛みがある。折れたトゲが体内に残っていることもあるので病院でみてもらおう。



ラップアウニ

直径10cm位のウニで、体表一面に毒をもつラップのようなトゲ(叉棘)がある。叉棘が閉じることによって刺される。



オニヒトデ

直径30cm位で、毒のあるトゲのついて腕を持っている。昼間はテーブルサンゴなどの下に隠れていること事もあるのでむやみに手を入れないようにしましょう!

< 応急処置 >
目にみえるトゲは取り除き、40~45 程度のお湯につける。ビニール袋にお湯を入れ患部にあてても良い。やけどに注意!

平日 緊急時
夜間・休日
休日
渡嘉敷村役場
渡嘉敷診療所
9 9
8 8
7 7
- -
2 2
3 0
2 2
1 8