

催涙ガス対策ガイド

在留邦人向け注意点説明書

在セネガル日本国大使館

はじめに

本ガイドは、フランス語圏西アフリカ地域で催涙ガスが使用される可能性がある緊急時に、在留邦人の皆様が迅速かつ適切に対応するための実用的な情報をまとめたものです。デモや抗議活動に遭遇した場合の対応方法、および被害を受けた場合の応急処置についてご説明します。

1 催涙ガスについて

(1) 催涙ガスとは

催涙ガスは、政府・軍・警察が群衆制御や秩序維持のために使用する化学剤です。フランス語圏西アフリカでは以下の2種類が主に使用されています。

CS (オルトクロロベンジリデンマロノニトリル)

- 目や呼吸器への刺激が強い
- 皮膚や粘膜に炎症を引き起こす

CN (クロロアセトフェノン)

- 急性の目・皮膚・呼吸器障害を引き起こす
- 高濃度暴露で重篤な症状が現れる

OC (カプサイシノイド) ←日本やG7諸国で使用されている

- ・ 唐辛子の成分、非致死性
- ・ 激しい目の痛み、涙、皮膚の灼熱、ヒリヒリ感、発赤、咳、咽頭痛、呼吸困難
- ・ 0.5～2時間で分解、回復し、後遺症がほぼない
- ・ クマ撃退スプレー

2 催涙ガス使用時の兆候と対応

(1) 使用兆候に気付いたら

以下の兆候が見られたら、催涙ガスが使用される可能性があります。

- ✓ 警察や軍隊が防ガスマスクを着用している
- ✓ 刺激臭がする
- ✓ 人々が目や鼻をこすっている
- ✓ 目に見える白い煙やミストが発生している

(2) 即座の行動

【最優先】：できるだけ早くその場から離れてください。

催涙ガスは**低い場所に溜まりやすい**ため、以下の対応を心がけてください。

ア 屋外の場合：

- ・ 風の方向に注意（風上に向かって移動）
- ・ 群衆の流れに逆らわず、安全な場所に移動
- ・ 建物内に避難する場合は、窓がある部屋を選択
- ・ 高い場所（上層階）へ移動する方が被害が少ない

イ 屋内の場合：

- ・ 窓やドアを開けて新鮮な空気を入れる（ただし外で催涙ガスが使用中の場合は注意）
- ・ 上層階に移動
- ・ 密閉度の低い部屋に移動

ウ 公共交通機関を利用中の場合：

- ・ 急いで降車する
- ・ 運転手や警察官の指示に従う
- ・ 周囲の乗客と協力して安全な場所へ移動

3 催涙ガスに暴露した場合の症状

（１）一般的な症状

暴露直後（数秒～数分以内）に以下の症状が現れます。

症状	詳細
眼症状	激しい眼痛、涙が止まらなくなる、充血、結膜炎
鼻・口腔症状	鼻汁、くしゃみ、咽頭痛
呼吸器症状	咳き込み、呼吸困難（軽度～中等度）
皮膚症状	ひりひりとした痛み、赤くなる
その他	頭痛、嘔気、不安感

（２）注意が必要な場合

以下に該当する場合は、症状がより強く出る可能性があります。直ちに医療機関に連絡してください。

- ・ 喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患がある方
- ・ 心疾患がある方
- ・ 妊婦の方
- ・ 乳幼児や高齢者
- ・ 閉鎖空間での長時間暴露

4 暴露時の応急処置

（１）基本原則

「擦らない」「冷たい流水で洗い流す」「新鮮な空気を吸う」「脱衣を最優先」

この４つが最も重要です。

（２）具体的な対処方法

ステップ1：着衣の脱衣と除染

- ア. 催涙ガスが付着した衣類をすぐに脱ぐ
 - ・ このステップで汚染の約99%が除去されます
 - ・ 脱衣は10分以内の実施が重要です
- イ. 眼鏡やコンタクトレンズを外す（コンタクトレンズは1～2時間は装着しないこと）
- ウ. 懐紙やハンカチで顔を拭かない（粒子を擦り込むため逆効果）

ステップ2：大量の冷たい水で洗浄

- ア. 水道水などの流水で目を開きながら洗う
 - ・ 目安：20分以上継続（症状が完全に消えるまで）
 - ・ ただし1時間以上経過しても改善しない場合は医師に相談
- イ. 顔全体も冷たい水で洗う
 - ・ 特に目、鼻、口周辺を重点的に
- ウ. **重要**：お湯は使わないこと
 - ・ 毛穴が開き、症状が悪化する可能性があります
 - ・ 必ず冷たい水を使用してください
- エ. **重要**：目への石鹼使用は絶対禁止
 - ・ 目に石鹼が入ると、化学反応が起き症状が大きく悪化します
 - ・ 目への暴露は冷たい流水のみで洗浄してください
 - ・ 石鹼の使用は、目以外の皮膚部位のみに限定されます

ステップ2の2 身体（目以外）への付着がある場合

1 冷たい流水で初期洗浄（1回目）

- ・ まずは流水で粒子を大きく洗い流す

2 石鹼の使用が推奨される場合

以下の条件すべてを満たす場合のみ、石鹼使用を検討してください

条件	詳細
時間的余裕	脱衣後、直ちに石鹼使用ができる（遅延なし）
石鹼の種類	油分（油脂）が少ない純粋な石鹼のみ。食器用洗剤は不可
対象部位	目以外の皮膚（体、腕、脚など）のみ
洗浄回数	最低2回以上の洗浄が必要

3 石鹼で洗浄（目以外）

- ・ 身体が目以外の部位に催涙ガスが付着している場合、石鹼を含ませた柔らかなスポンジやタオルで軽くこすり洗い

4 再度流水で十分にすすぐ（2回目のゆすぎ）

ステップ3：新鮮な空気を吸う

- ア. 屋外に出て（催涙ガスが使用されていない場所に）新鮮な空気を吸う
- イ. 建物内の場合は、窓を開けて空気をよく通す

(3) 自宅や職場で常備すべき物

以下のアイテムを常備しておくことをお勧めします。

- ・ ミネラルウォーター（500ml以上）：目洗い用に2本程度用意
- ・ 冷却アイマスク：冷たい水がない場合の応急処置用
- ・ 密閉できる小型容器：衣類の一時保管用
- ・ ビニール袋：汚染された衣類を密閉するため

5 石鹼使用に関する重要な補足

(1) 石鹼使用の医学的根拠

医学的除染プロトコル（国立感染症研究所）では、以下のように明記されています

「遅延しなければ、石鹼と水による洗浄が油性催涙剤の除染に有用である」

具体的には、**'rinse-wipe-rinse' method**（水でゆすぐ→スポンジやタオルでこすり洗い→再度ゆすぐ）が推奨されており、この段階で油分のない純粋な石鹼を使用することで有効性が高まります。

(2) 石鹼使用が推奨されない場合

以下の場合、石鹼使用を避け、冷たい流水のみで対応してください：

- ア. 時間がない、または遅延する可能性がある
- イ. 目に石鹼が入った
- ウ. 食器用洗剤などの強い洗浄剤しかない
- エ. 個人の皮膚が敏感である

(3) 食器用洗剤は使用禁止

食器用洗剤（台所用洗剤）は催涙成分を皮膚の深部へ浸透させるリスクがあるため、絶対に使用しないでください。

6 してはいけないこと

催涙ガス暴露時に、以下の行動は症状を悪化させるため、絶対にしないでください。

行動	理由
目や鼻をこする	化学粒子が皮膚に深く入り込み、症状が長引く
目に石鹼を使う	化学反応が起き、症状が大きく悪化する
油性物質を塗る（クリーム、乳液、軟膏など）	炎症や水ぶくれの原因になる
眼薬を点す	化学反応が起き、症状が悪化する可能性がある
温かい水を使う	毛穴が開き、粒子が深く浸透する
食器用洗剤を使う	催涙成分を皮膚深部へ浸透させるリスク
その場に留まる	継続的な暴露で症状が強くなる
マスクをせずに走る	深く吸い込み、呼吸器症状が悪化する

7 医療機関の受診が必要な場合

以下の場合、直ちに医療機関に連絡してください。

(1) 緊急性が高い症状（直ちに救急車を呼ぶ）：

- ・呼吸困難が続く、または悪化している
- ・意識がない、またはぼんやりしている
- ・けいれんが起きている
- ・胸痛がある

(2) 医師の診察が必要な症状：

- ・1時間以上経過しても目の痛みやひりひりが続く
- ・呼吸困難が改善しない
- ・視力が低下している、または見えにくい
- ・嘔吐が続いている

(3) 診察時に医師に伝えること：

- ア. 催涙ガス（CS、CNなど）に暴露した旨
- イ. 暴露の時間と継続時間
- ウ. 使用された催涙ガスの種類（わかれば）
- エ. 現在の症状と症状が出た時間
- オ. 応急処置の内容（石鹼使用の有無を含む）

8 予防と事前準備

(1) 情報収集

- ・外務省の海外安全ホームページで最新情報を定期確認
- ・在外公館（大使館・総領事館）からのメール配信に登録
- ・領事メールで緊急情報をリアルタイム受信

(2) 連絡先を事前に確認

常に携帯電話に保存しておくこと：

- ・現地の大使館・総領事館電話番号
- ・現地の医療機関電話番号（24時間対応可能な大病院）
- ・勤務先の緊急連絡先
- ・親族の連絡先

(3) 身の安全確保のチェックリスト

- 避難経路を事前に確認（自宅、職場）
- 非常用物資を準備（水、懐中電灯、医薬品、身分証明書）
- パスポートと重要書類を安全な場所に保管
- 銀行口座情報と緊急用現金を確保
- 家族や勤務先との連絡手段を確認
- 簡易ガスマスクや保護眼鏡の購入を検討

(4) 大使館への登録

「在外邦人登録」に登録することで：

- ・ 緊急時に素早く連絡が受けられる
- ・ 身の安全確保に関する最新情報が得られる
- ・ 緊急時の避難情報が優先的に提供される

8 デモ・抗議活動への対応

(1) イベント・デモ情報の入手

- ・ 現地のニュースサイト・SNSをチェック
- ・ 外務省海外安全ホームページで「広域情報」を確認
- ・ 大使館の安全情報メール配信に登録

(2) デモに近づかない

以下の場合は、できるだけその地域に近付かないことが重要です：

- ア. 大規模デモ・抗議活動
- イ. 選挙時期や政治的に不安定な時期
- ウ. 治安部隊が出動している地域
- エ. 夜間の外出

(3) やむを得ずデモの近くにいた場合

- ア. 人混みに巻き込まれないよう、群衆の外側に位置する
- イ. 両手を空けておく（カメラなども持たない）
- ウ. 逃げやすい服装と靴で外出する
- エ. 貴重品は最小限にする
- オ. 警察官や治安部隊の指示に従う

9 緊急時の行動フロー

催涙ガス使用の兆候を感知



【即座に】できるだけ早くその場から離れる

（風上へ、高い場所へ移動）



安全な場所に到着



【暴露した場合】 → 応急処置開始

- ・ 衣類を脱ぐ
- ・ 目と顔を冷たい水で20分以上洗浄
- ・ 新鮮な空気を吸う



症状の経過を観察

- └→ 数時間で改善 → 経過観察継続
- └→ 1時間以上改善しない → 医師に相談
- └→ 緊急症状 → 直ちに救急車を呼ぶ



大使館に連絡（安全情報提供等のため）

10 よくある質問（FAQ）

Q1：催涙ガスは致命的ですか？

通常の暴露では、ほぼ後遺症なく回復します。ただし、高濃度・長時間暴露や基礎疾患がある場合は注意が必要です。

Q2：症状はどのくらい続きますか？

一般的には暴露から1～2時間でピークとなり、30分～数時間で軽快します。ただし個人差があります。

Q3：失明のリスクはありますか？

通常の警察用催涙ガスではほぼありません。ただし大量暴露や眼を強くこすった場合は要注意です。

Q4：脱衣が一番重要ですか？

はい。脱衣により汚染の約99%が除去できます。速やかな脱衣（10分以内）が最優先です。

Q5：石鹸を使うべきですか？

目に暴露がない場合で、かつ時間的に遅延しなければ、油分が少ない純粋な石鹸の使用が推奨されます。食器用洗剤は絶対に使用しないでください。

Q6：妊婦が暴露した場合は？

直ちに医師の診察を受けてください。タイムリーな対応により、胎児への影響を最小化できます。

Q7：大使館に報告すべきですか？

安全情報の提供と邦人保護の観点から、報告をお勧めします。

最後に

フランス語圏西アフリカでの滞在を安全で充実したものにするため、本ガイドの内容を事前にご確認いただき、万が一の場合に備えることが重要です。不明な点は、大使館にご相談ください。

在留邦人の皆様の安全が最優先です。

作成日：2025年11月10日

この情報は作成時点の知見に基づいています。最新の情報は外務省海外安全ホームページおよび当館の最新情報をご確認ください。

在セネガル日本大使館 Ambassade du Japon au Senegal

Boulevard Martin Luther King, Dakar, Senegal (B.P. 3140)

TEL : (+221) 33.849.55.00

FAX : (+221) 33.849.55.55

X : <https://twitter.com/JapanEmbSenegal>

FB : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100078921276471>

Instagram : <https://www.instagram.com/japanembsenegal/>