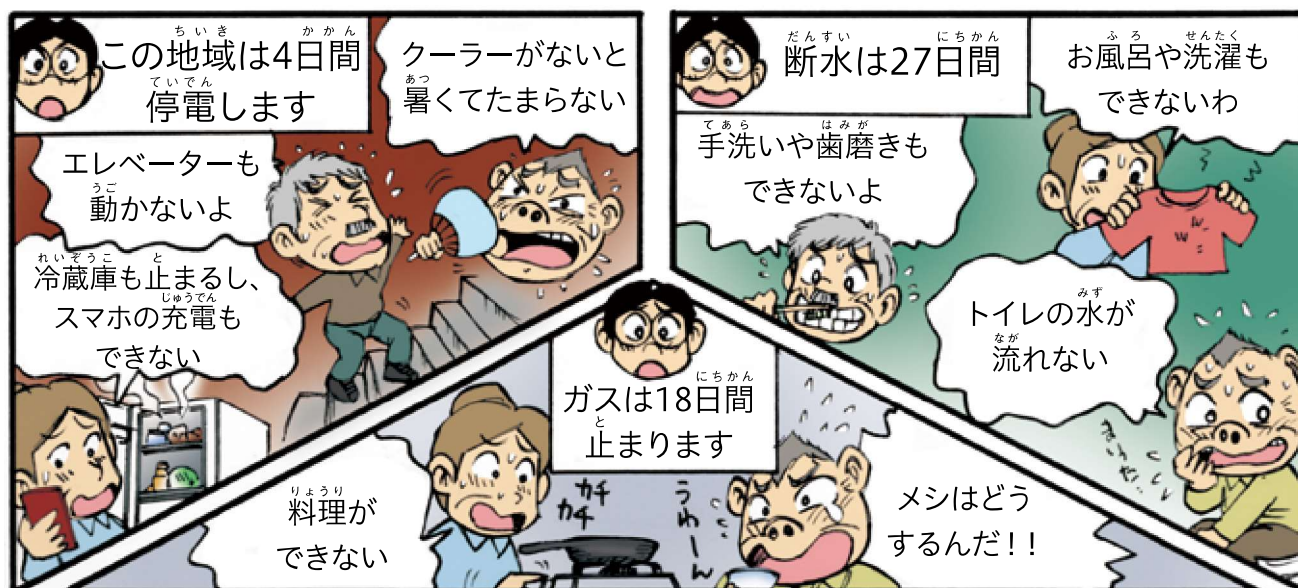
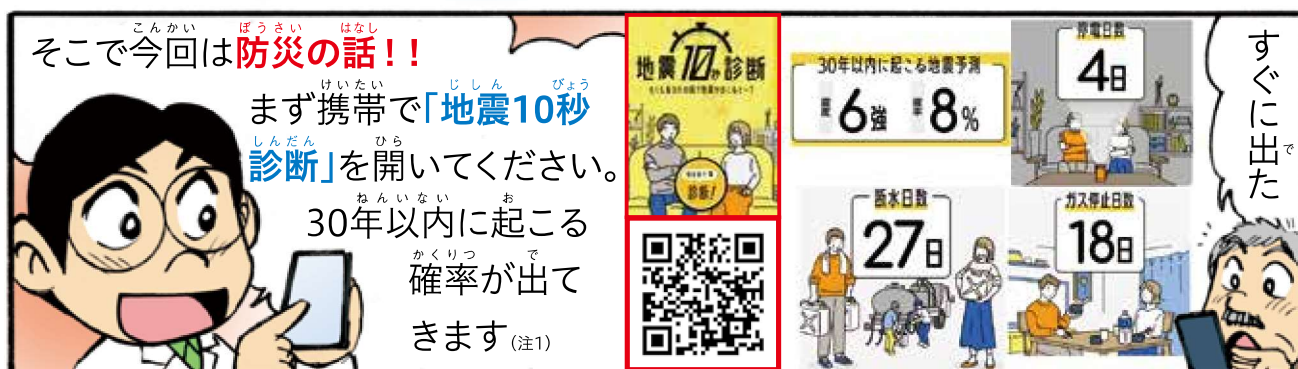
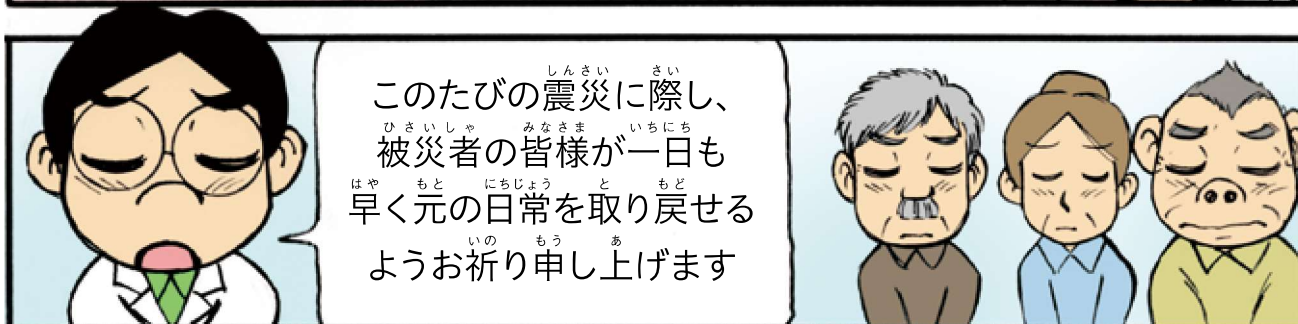


ふしぎ・ふしぎ^{か けん こう}噛むことと健康

第71話

なるほど ザ^{ほう さい}防災シミュレーション

国立モンゴル医学・科学大学 歯学部 客員教授 岡崎好秀 / イラスト 勝西則行



注1: もしも、あなたの街で地震が起こると...? 「地震10秒診断」 現在地もしくは郵便番号を入力するだけで30年以内に起こる地震予測や停電・断水・ガス停止日数などが表示される (防災科研).
<https://nied-weblabo.bosai.go.jp/10sec-sim/>

もし大雨で洪水になったら…

こちらで
リスクが
わかります

重ねるハザードマップ
(国土地理院)

現在地から探す 地図から探す

地図を見る

災害の種類から選ぶ

洪水 土砂災害 高潮 津波



色が濃いほど
危険な地域ね

ワシの家は
洪水だ

想定される洪水区域

自宅近くの避難所も
表示されます

東京

10m
5m
3m
0m

3m

災害が起きたとき、
どうすればいいんだ!!

ぜひ、
聞きたい

そこで**特別ゲスト**、
国際災害レスキューナース
の**辻直美先生**に話を
お願いしました

テレビで見た
ことある!

国際災害
レスキューナース
辻直美

みなさんは、どんな
防災対策をして
いますか?

地震があれば、
すぐ風呂に水を
ためる

タンスが
倒れないように
突っ張り棒

“防災避難セット”を
たくさん買って
あるぞ

それでは**サバイバルクイズ**です!!

震度5の地震が起きました。
まずとるべき行動は?

あなたには残れるか?
防災クイズ

クイズ1:
震度5の地震発生!!

①火を消す
②身を守る

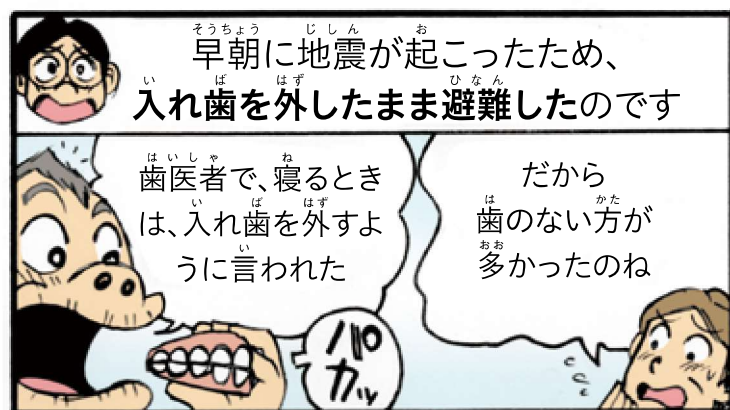
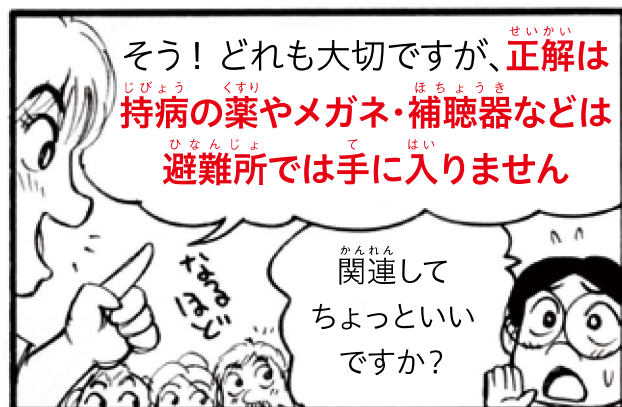
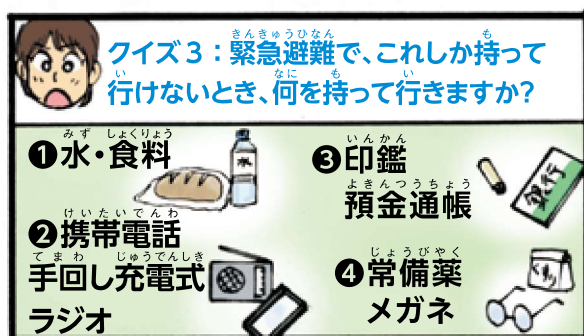
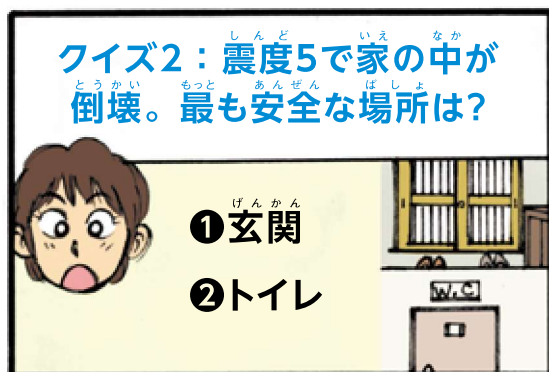
これは簡単♪
まずは火を
消すだ

ブーツ!

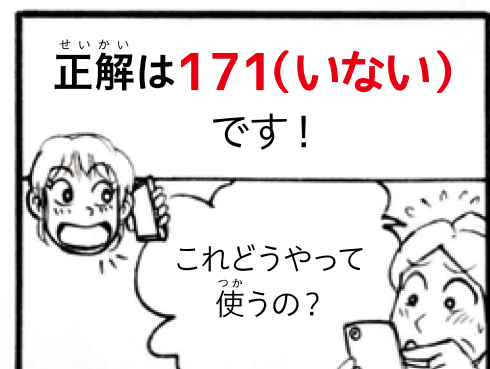
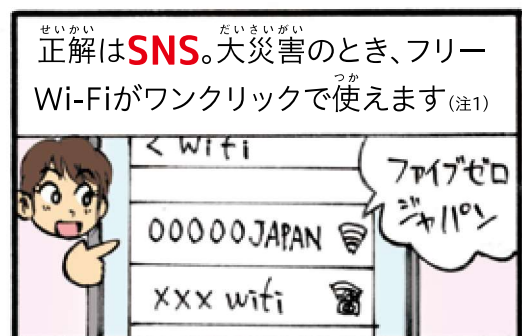
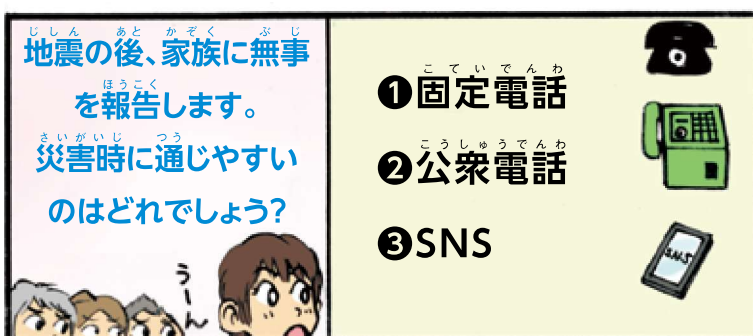
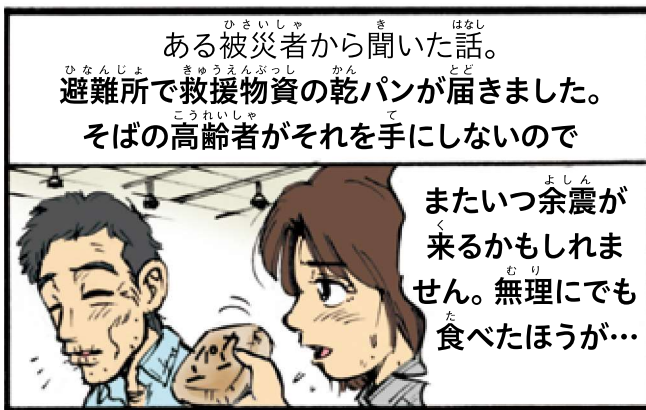
今はガスメーターが
感知し、ガスの元栓
は自動的にしまり
ます(注1)

正解は、まずは
“身を守る”です

注1: 身のまわりの災害リスクを調べる「重ねるハザードマップ」洪水・土砂災害・高潮・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示(国土地理院)。https://disaportal.gsi.go.jp/
注2: 震度5以上の地震では、ガスメーター(マイコンメーター)の安全装置が作動しガスが止まる(表示ランプが赤く点滅)(日本ガス協会)。



注1: 机がないとき「ダンゴムシのポーズ」。小さな子どもは、同時に「しゃがむ」や「自分で頭を守る」という動作や判断ができない。そこで、大きな危険にお尻を向け、ひじとひざ、足の甲を床につけ、手で水をすくう形にして頭を守る(耐震性のある建物内、上から物が落ちたり、家具などが倒れない環境であることが前提である)



注1: 00000JAPAN(ファイブゼロジャパン)災害時に携帯キャリアが無料開放する公衆無線LANサービス。スマートフォンのWi-Fi画面のネットワーク一覧から、00000JAPANを選んで接続する。情報収集のみならず、LINE通話を利用し110や119といった緊急通報をすることも可能。

1つの伝言は30秒以内なので、名前や居場所を的確に録音してください(注1)

録音する

ガイダンスが流れる

1を押す

自分の電話番号を入力

伝言を録音

171に電話

毎月1日と15日は無料で体験できるので、一度試してください

ガイダンスが流れる

2を押す

相手の電話番号を入力

伝言を聞く

それでは避難所に行くシミュレーションをしましょう!

まず玄関などの目立つ場所に布テープでメモを貼っておきます

〇〇〇〇 M. Tsuji 〇〇 小学校にいます

クイズ6：避難所に行く道が膝上まで洪水でつかっています。どこを歩きますか?

① 歩道

② 壁伝いに歩く

③ 道の真ん中

車にひかれるから歩道だよ

こっかな? じゃあ

ドロ水で下が見えないと段差に足を取られるかもしれません

壁沿いも側溝があるかも

道の真ん中が安全です。傘があれば、下をさぐりながら

やっと避難所に着いた。もう安心だ

〇〇 小学

でもホテルとは違い予約をできないし…ベッドや食事も用意されていません

しかも大規模災害だと、人が溢れて入れないこともあります(注2)

とりあえず腹が減った

何か食べ物

救援物資が来るのに数日かかりますし、人数分あるともかぎりません

もしあったとしても、それを配る人がいないかも

注1：災害伝言ダイヤル(171) 震度6以上の地震発生時、被災地での電話が繋がりにくい。そこで電話番号および携帯電話等の番号をキーとして、安否等の音声情報を録音・再生できるボイスメール(伝言録音時間：1伝言あたり30秒以内・伝言蓄積数20伝言)。毎月1・15日、防災週間などに体験利用日が設定されており、非常時に備えることが可能。

注2：避難所は、災害の規模が大きいほど混雑するため、早い者勝ちになる可能性が高い。子ども連れ・高齢者が優遇されるとはいえない。しかもコロナ禍の影響により収容人数は1/3に減らされている。提供されるのは基本的に屋根と床であり、食料・水・毛布などもあるとは限らない。

これはある避難所の
1日分の食事です

たったこれだけ!!

西日本豪雨 岡山県 真備地区

朝 おにぎり1個
昼 菓子パン1個
夜 コンビニ弁当

これで1家族分です。それが何日間も続きました

もらえただけありがたいと思わないと...

災害後の3日間は「**命の72時間**」と呼ばれ、**何も食わずに生きていける期間**です(注1)

72時間

周囲の人にも被災者なので72時間は自分で何とかしないといけませんね

避難所は床と屋根を貸してもらっただけです

いろいろな備えが必要だ

次は自宅に帰ってシミュレーションです

クイズ7:自宅に戻ると物が散乱しています。まず何をしますか?

①片づける
②写真を撮る

まず、片づけないと...

ブ〜ッ、先に写真を撮ります。後で災害保険の申請をするときの証明になります

ふう、間に合った

トイレの水は流したの?

断水だから水は出ないよ

大丈夫! 流せるようにちゃんと水をためていたから

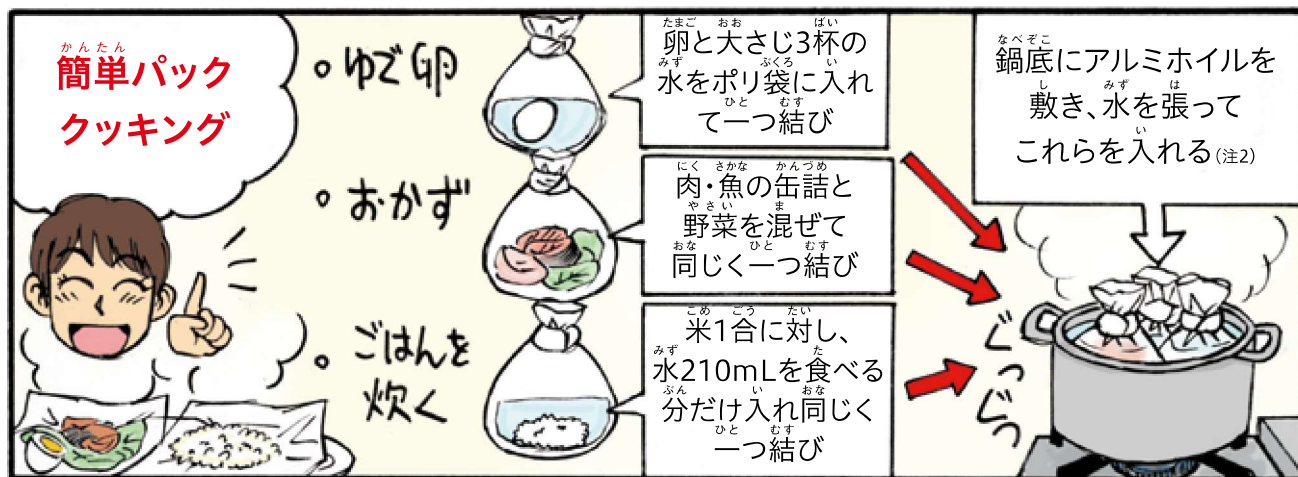
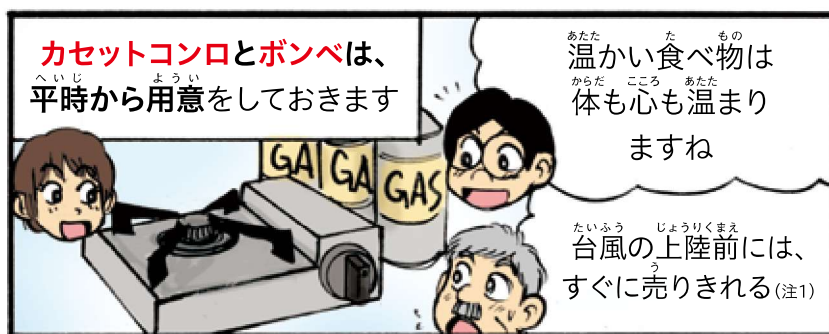
それは、注意が必要です

え? なんで!?

注1: 命の72時間(72時間の緊・黄金の72時間)災害における人命救助に関する用語で、①人間が飲まず食わずで生き延びられる限界が72時間。②阪神・淡路大震災のとき、救出者中の生存者の割合が、発生から3日を境に急減したことを根拠としている。



注1:「東京備蓄ナビ」。3つの質問に答えるだけで、家庭に合わせた備蓄品目と必要量(7日分)のリストが表示される。https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/



注1：カセットボンベは1時間しか使えないので多めにストックしておく。

注2：停電の場合、冷蔵庫は冷気を逃がさないためにできるだけ開けない。①まず生鮮食品から使う。②冷凍食品は溶け始めるまで手をつけず。③野菜や乾物は少しずつ使う。
有効活用するために、熱伝導が良い浅いフライパンと蓋を使う(100円均一の店などで売っているアルミの薄いフライパンが最適)。

ペットボトルを^{けいたい}携帯のライトの^{うへ}上に置くとランタンになります



わあ〜! 明るい

そんな使い方があったのか!

携帯のライト

部屋の防災方法についても知りたいです

家具や本棚が夕く...

おおさかほくぶじしんちよくご 大阪北部地震直後(2018年)のマンション12階のある家の台所です

隣家の台所



食器が散乱して、足の踏み場もない

これはその隣の部屋。我が家の台所です

我が家の台所



ほとんど被害を受けていない

続けてこれはリビングの比較です

隣家のリビング



我が家のリビング



まるで地獄と天国だ

どのような工夫をしているのですか?

“動かない・落ちない対策”をしています! (注1)

100円均一の商品を使って



家具や本棚には、転倒防止板を利用し、壁側に傾け、重い本は下に置き、重心を下げます

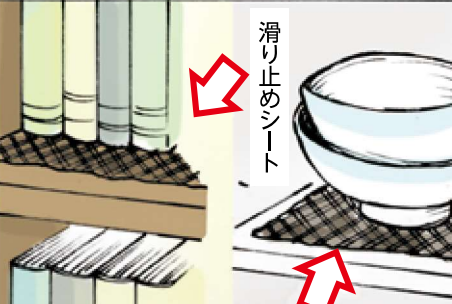
下には重い本を

転倒防止板



本や食器の下には、滑り止めシートを

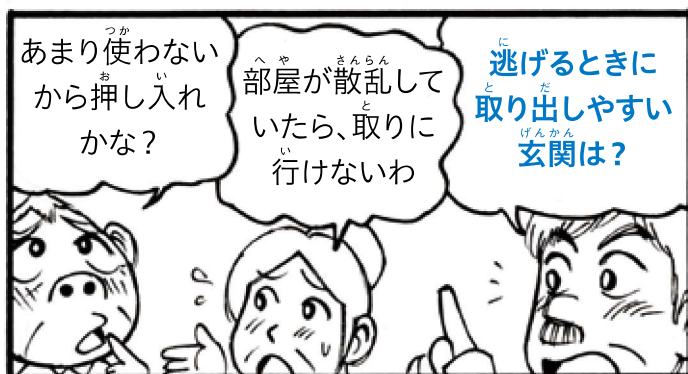
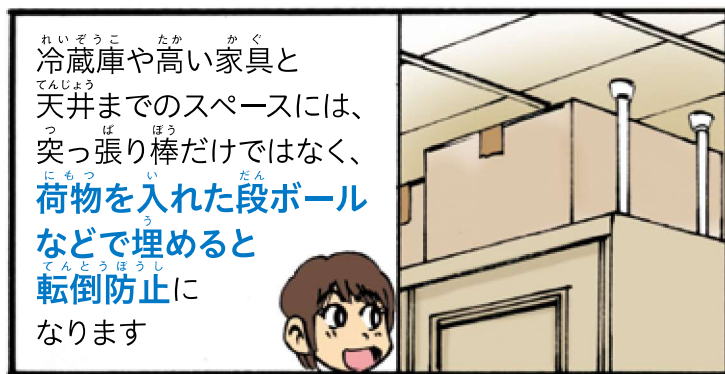
滑り止めシート

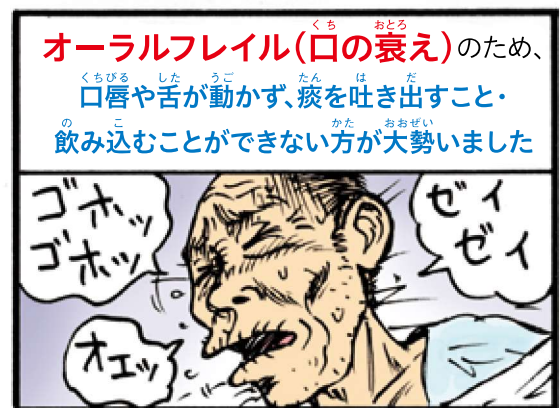
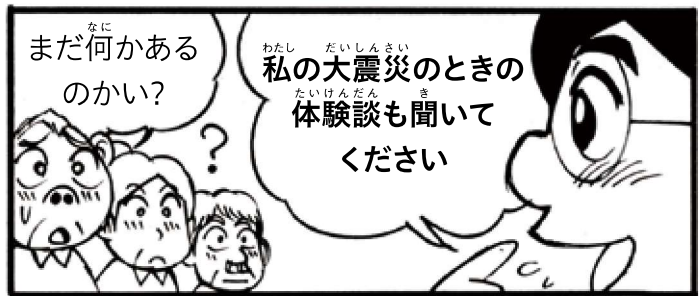
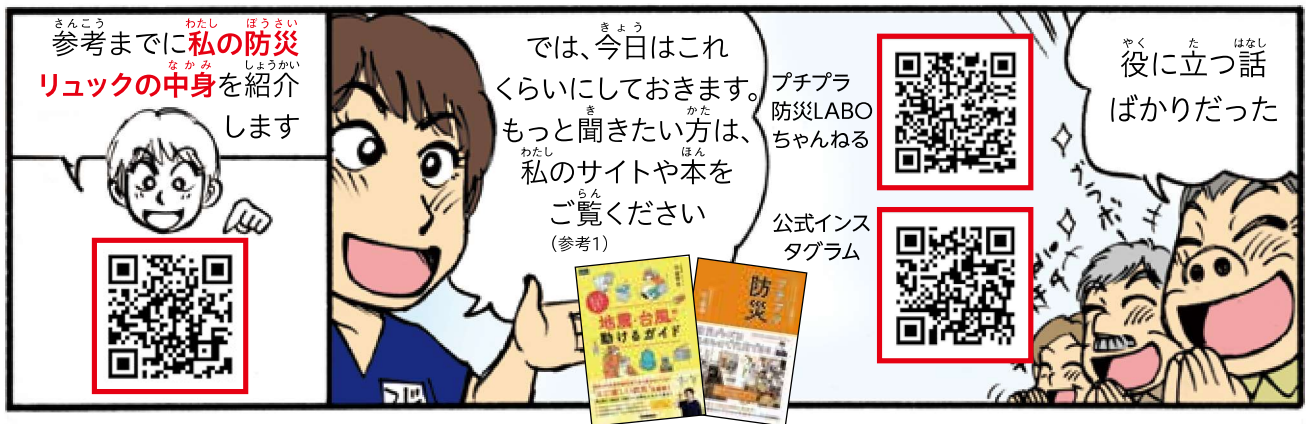


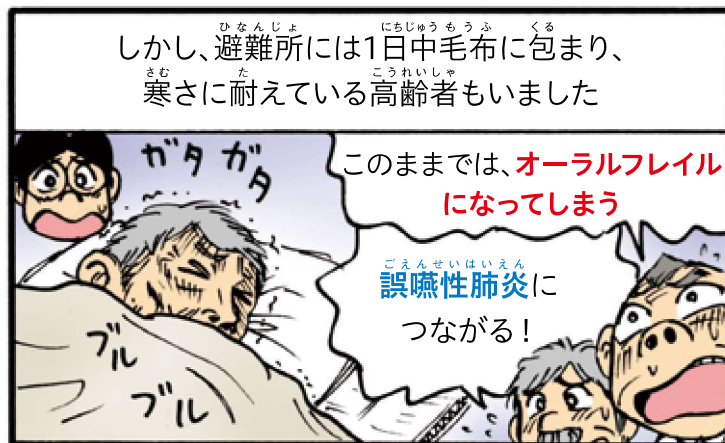
パソコンモニターや細い脚の家具には、耐震ジェルを



注1: 家のものが“落ちない”・“倒れない”・“動かない”・“飛んでこない”対策をする。震度5以上では、遠くからものが飛んでくる。葉巻が心臓に刺さり亡くなった事故がある。







注1: 口腔ケアは、誤嚥性肺炎の予防のため不可欠だが、直接オーラルフレイル(口の衰え)の予防につながるとは言えない。オーラルフレイルによる口腔や嚥下機能の低下が、誤嚥性肺炎につながる。“歌をうたう”“大笑いをする”など“口を動かすこと”も予防となり、災害関連死を防ぐためにも有効である。

はんしんあわじだいしんさい
阪神淡路大震災のとき、ある避難所での話。薄暗くなり 寒くて
ここの校庭で、ギターを片手に歌う若者がいました



ああ、こんなボランティアの方法が
あるのかと驚きました



ある日突然、自宅や家族、これまで築いてきたものが
失われたらどんな気持ちになるでしょう？



でもそれを受け入れ、新たな気持ちに
切り換える“励まし”になるのが



「昔を思い出して、
“もう一度 頑張ろう!”
と前向きに生きて
ほしい。」



きっとあのボランティアは、
そんな思いで歌って
いたのだと思います

歌うことは、
オーラルフレイルの
予防だけでなく

「心の復興」に
つながるのです!!

