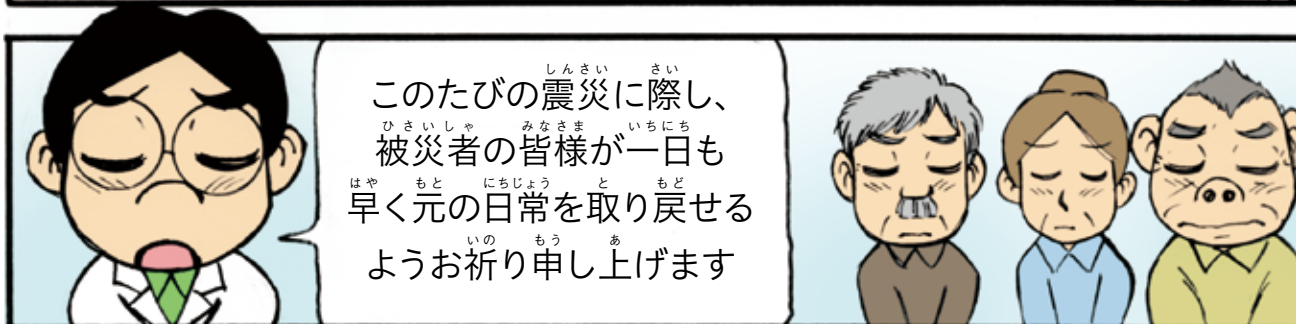


ふしぎ・ふしぎ噛むことと健康

第71話

なるほど ザ 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

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

3m

想定される洪水区域

自宅近くの避難所も
表示されます



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?

あなたには残るのか?
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



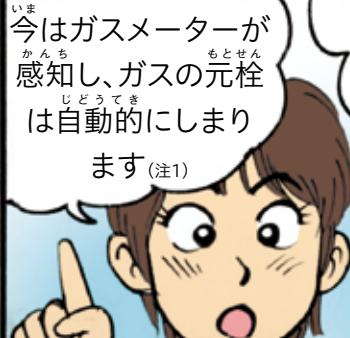
これは簡単♪
まずは火を
消すだ

ブーツ!

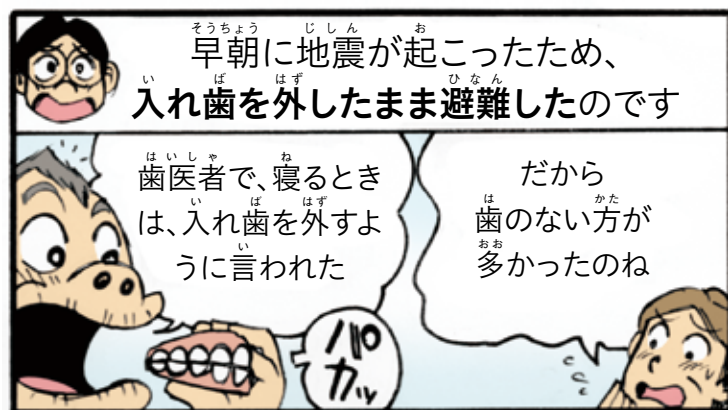
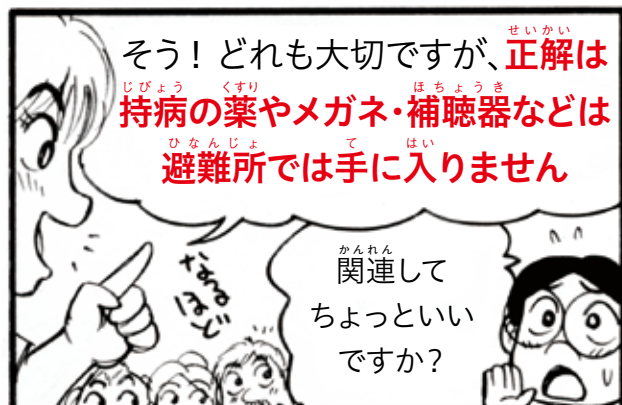
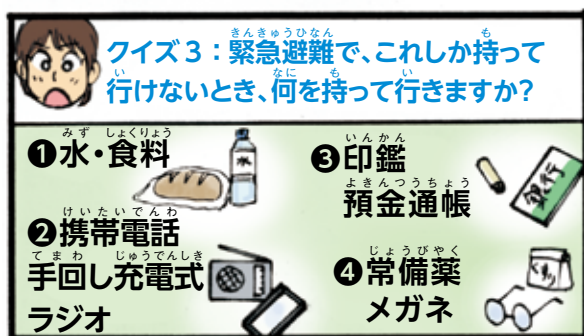
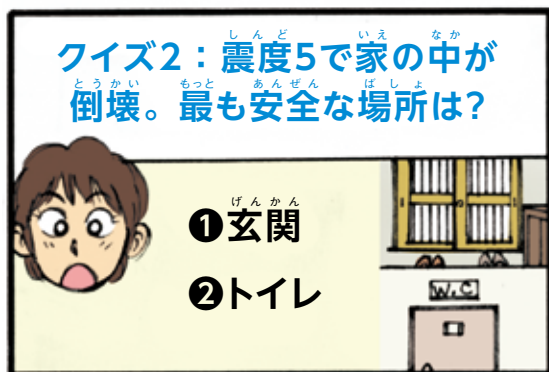


今はガスメーターが
感知し、ガスの元栓
は自動的にしまり
ます(注1)

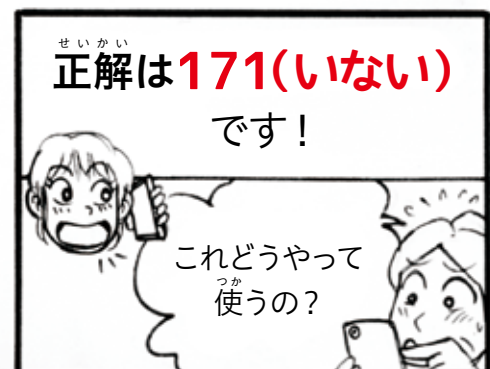
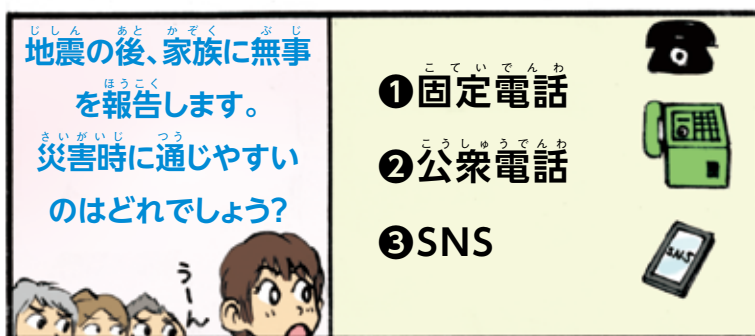
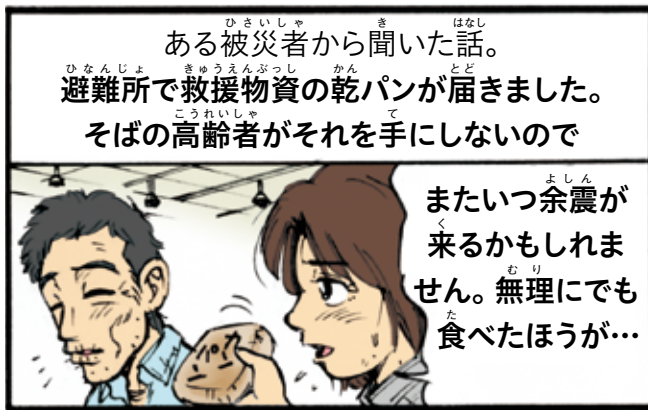
正解は、まずは
“身を守る”です



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、瞬時に「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

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

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

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

OB N. tsuji 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? じゃば

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

ひゃあ

道の真ん中が安全です。傘があれば、下をさぐりながら

ッッッ

やっと避難所に着いた。もう安心だ

小学校

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)

入浴はくわー! ワイワイ

とりあえず腹が減った

何が食べ物

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、被災地での電話がつながりにくい。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はど混雑するため、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)

避難所は床と屋根を
貸してもらっただけです

72時間

72時間は自分で何とかしない
といけませんね

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?

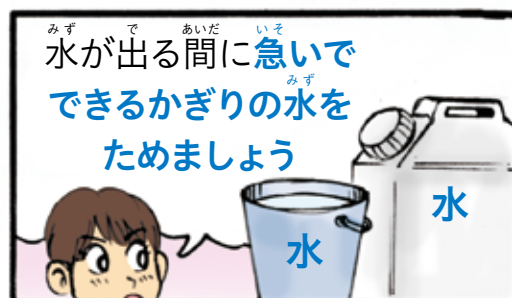
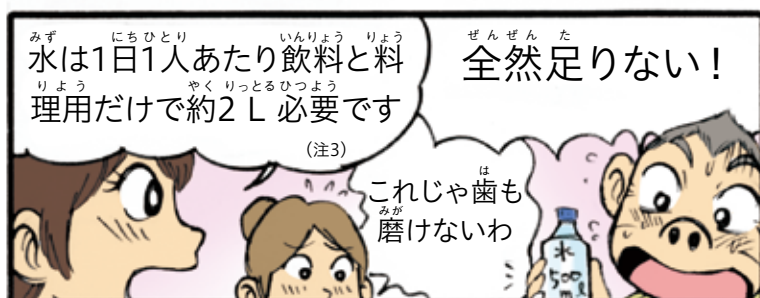
断水だから
水は出ないよ

大丈夫!
流せるように
ちゃんと水をためて
いたから

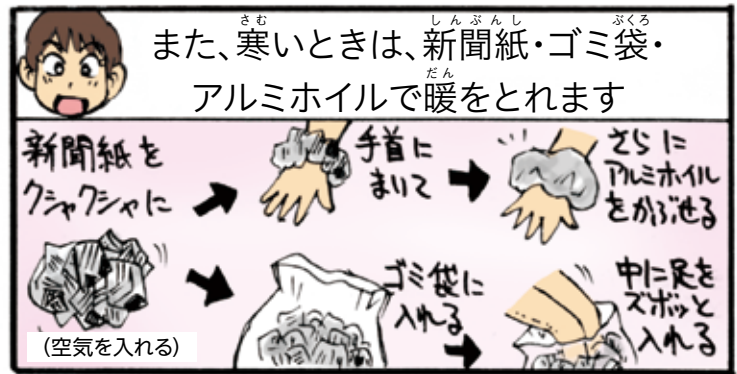
それは、**注意が
必要**です

え?
なんで!?

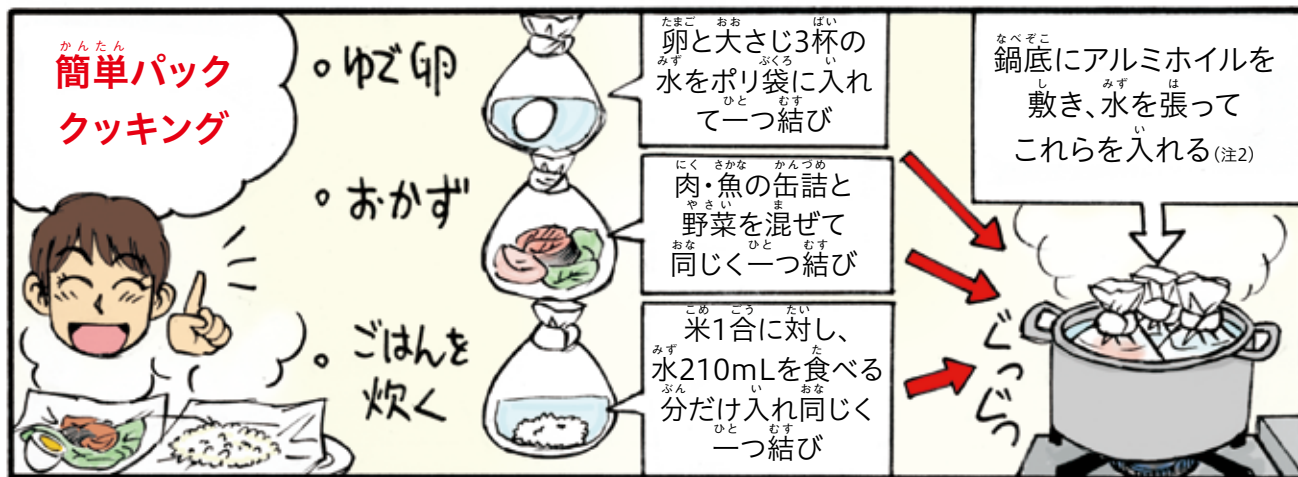
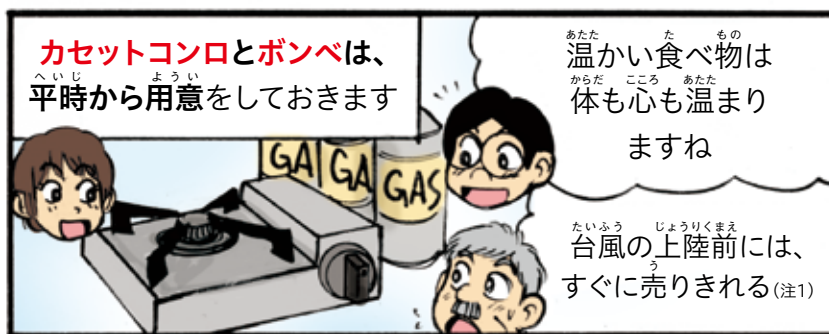
注1: 命の72時間 (72時間の壁・黄金の72時間) 災害における人命救助に関する用語で、①人間が飲まず食わずで生き延びられる限界が72時間。②阪神・淡路大震災のとき、救出者中の生存者の割合が、発生から3日を境に急減したことを根拠としている。



注1: トイレは1回で4Lの水を使うので、1日5回だと20L/人の水が必要となる。
注2: ペットシート(レギュラーサイズ): ペットの尿などを吸収する高分子ポリマーが入っており安価。水分を含ませれば枕や水のうとしても利用できる。量販店で大量に購入しておく。
注3: 成人が1日に必要とする水分量は2.5L(厚生労働省)だが、年齢や体重で異なる(60歳で体重60kgでは1.8L・25歳で体重50kgでは2.0L)。このほか生活用水(洗顔・歯磨きなど)として1L、最低でも合計1日3Lは必要である。
注4: 貯水タンクとして利用する。たくさん水を入れすぎると結ばない。1つ35L程度の水袋3つで100L程度の清潔な水が確保可能。袋に、飲料用、洗顔・食器洗い用など書くとう便利。家庭で1日に1人が使う水の量は、平均214L程度(東京都水道局 令和元年)

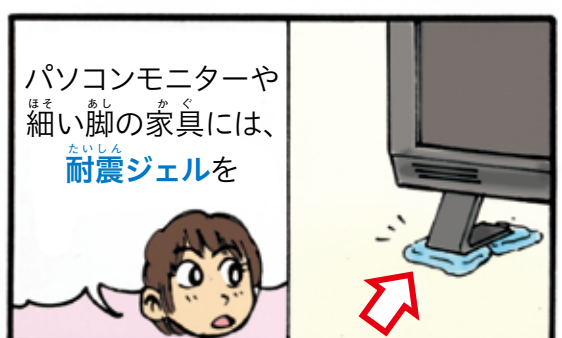
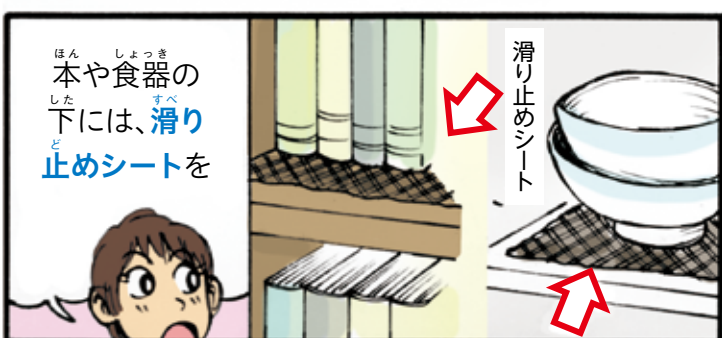
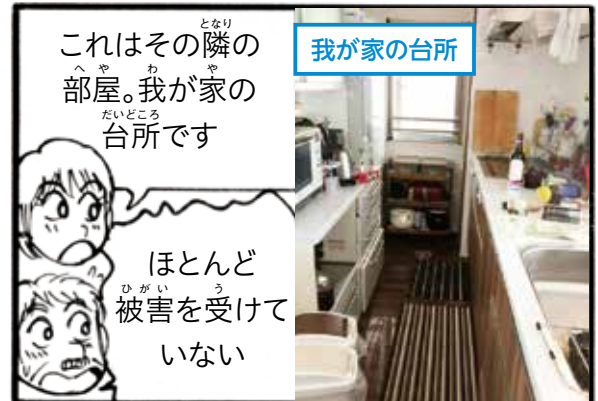
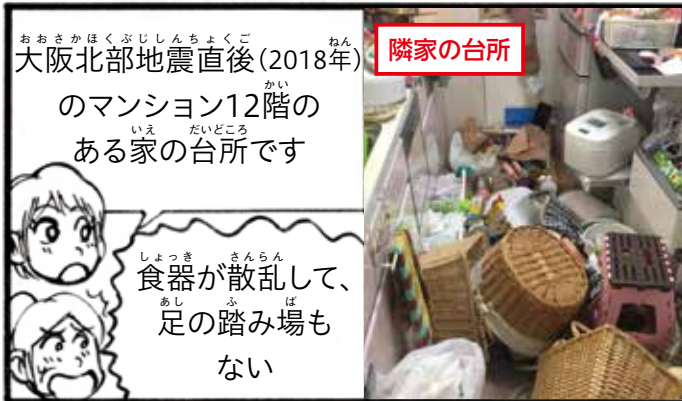
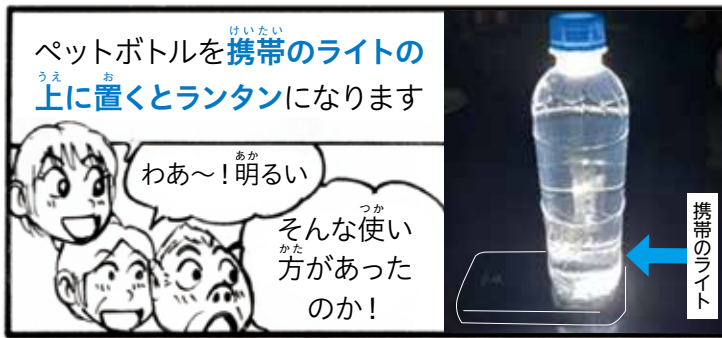


注1:「東京備蓄ナビ」。3つの質問に答えるだけで、家庭に合わせた備蓄品目と必要量(7日分)のリストが表示される。https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/

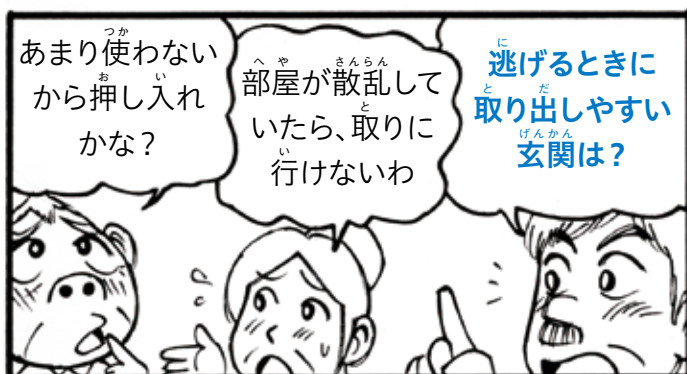
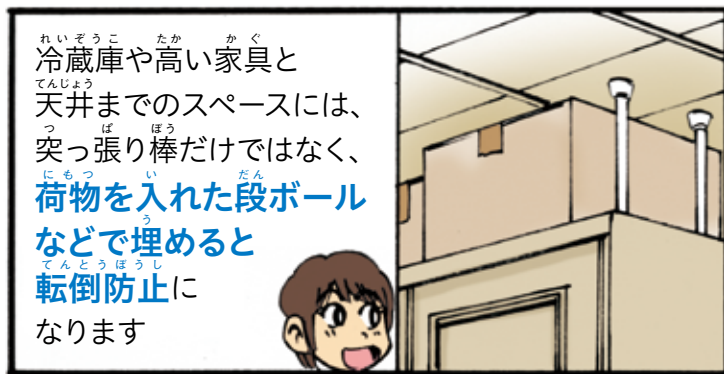


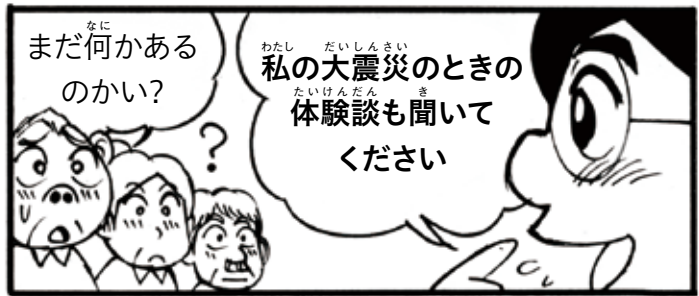
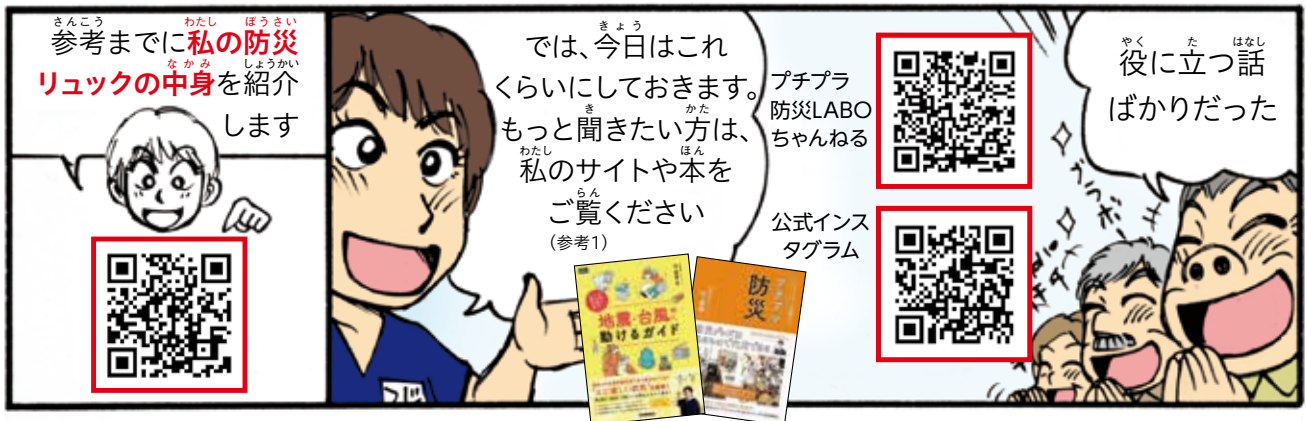
注1: カセットボンベは1時間しか使えないので多めにストックしておく。

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ない。③野菜や乾物は少しづつ使う。
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円均一のお店などで売っているアルミの薄いフライパンが最適)。

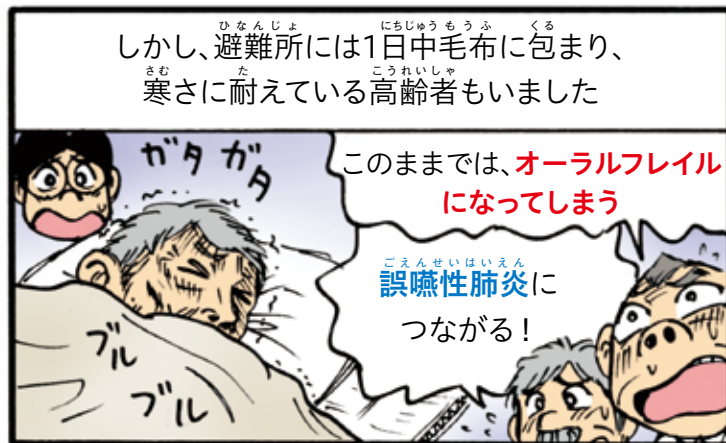
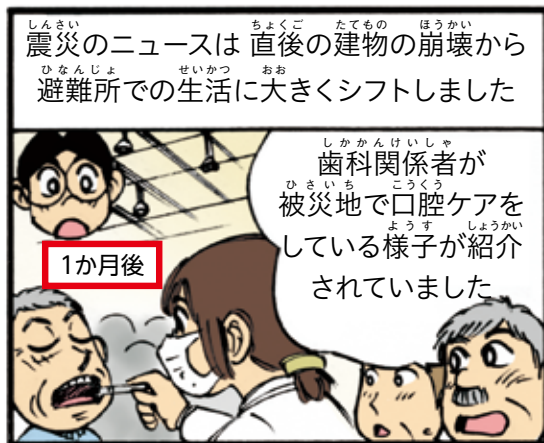


注1：家のものが“落ちない”・“倒れない”・“動かない”・“飛んでこない”対策をする。震度5以上では、遠くからものが飛んでくる。被害が心臓に刺さり亡くなった事故がある。





参考: 辻直美先生の防災リュックの中身: <http://okazaki8020.sakura.ne.jp/cgi-bin/bousai.pdf>
プチプラ防災LABOちゃんねる: <https://www.youtube.com/channel/UCHjocSJqLoQMkqocctNONlg>
辻直美公式インスタグラム: https://www.instagram.com/nao_saigaisrescue/



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
こころ 凍えそうな校庭で、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。」



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!!

