

防災塾

No.12

防災を「忘災」にしない為に。

忘備録の引出しを出し、忘れていたことを色々思い出しました。

以下は、「引出しーその1」です。何回か継続しますので、お読みください。

■地震が起きると、健常者がいとも簡単に障害者になる。

→自分はケガをしないと思っている人が多い。

■被災生活では、普段の食事が出来なくなる。体調の維持管理をどうするか考えておく必要がある。

■阪神淡路大震災の医療から

患者さんの傾向は、直後は暖を取れないため呼吸器の病気が多く、その後食事が弁当の形になったところから胃腸の訴えが多くなった。それからしばらく後からは、ストレスによる不眠、血圧の上昇の訴えが多かった。

■体験：

泊まって実感 冬場の避難所、底冷えで寝つけず。
参加者談 非常時に何を持ち出せばいいのかと、日頃の備えを改めて考えるきっかけになった。

■エコノミークラス症候群

運動不足が続くと足の静脈に血栓ができやすい。この血栓が剥がれ肺の血管に詰まって起きる。

予防は、運動やこまめな水分補給。

→1日3回程程度の運動。水分を十分にとる。体操や散歩。弾性ストッキングの着用。

■山村武彦著「目からウロコの防災新常識」より

・間違いだらけの地震対策

①「地震！火を消せ！」は間違い。「地震！机の下」が絶対ではない。

地震の揺れを感じたら、何処に居ても直ちに安全ゾーンに移動する。

→動けない時は、自分に向ってくる物を避けたり、支えて体を守る。

②地震直後の行動の防災新常識

緊急地震速報を聞いた。見た時点で行動を起こす。

→揺れを感知した時点で安全ゾーンへ避難する癖をつけた人は助かる率が高くなる。

・地震直後！情報が無いというのが情報である。

阪神・淡路大震災の時、神戸市の情報がなかった。震源地のすぐそばなのに情報が無い。

→大きな被害が出ていると判断した。

災害発生時は、被災地の情報を待つのではなく、外部から情報を取りに行く。

→防災関係者やリーダーは、部分情報から全体の被災規模を類推し、最大級の初動対応をすることが重要。

・地震直後、ローソクの火は点けるな。

阪神・淡路大震災では、都市ガスの漏えいによると推測される火災が多発している。

→ガス管からの漏えいや安全装置が働かない場合がある。このことから暗いからと言って、地震直後にローソクを使うのは厳禁。蔓延しているガスが爆発する。

→近所にも声掛けをすること。

・地震＝みんな避難所は間違い。

地震直後は、身の安全を確認したら人を助ける。

→命を助けるために、救命キットを身近に備蓄しておくことが重要。

人助けの道具に一番役に立ったのは工事現場で使っていた足場用の鉄パイプ。

→避難場所・避難所へ行ってしまったら、誰が火を消すのか？ 誰が生き埋めの人を助けるのか？

地震の揺れが治まって、身の安全を確保できたら、隣人の安否確認や初期消火、救出救護に協力しなければならぬ。大規模災害に諦めたり、逃げたり、怯んだりするのはなく、その地域に踏みとどまって戦う勇気と覚悟が大切である。

これからは「逃げる防災から戦う防災」の覚悟と実践的訓練が必要である。

・地震後の隣保共助

個人情報近所の住民に知ってもらうことも必要。

→誰でもいつかは高齢者になり、誰かの手を借りなければならぬ。向こう三軒隣組の防災隣組であれば、個人情報の漏えいの心配もなくなる。

■被災者は語る

- ・ラジオ情報は何より大事
- ・携帯、枕元に置いておけば
- ・必需品は車に移して
- ・ポリ袋を支援物資に入れる
- ・懐中電灯は手放さないで
- ・手の届く所に履物を
- ・入れ歯がなく食べるのに苦労した
- ・避難所のトイレは衛生面が心配
- ・着替えが少なく不快
- ・地震直後は土ぼこりがすごい。マスクがあれば良かった。

地震に無関心では、自分や家族を守れません。ぜひ、今後開催する「防災塾」へ足を運んでください。

「防災塾」の開催日は階段下掲示板へ貼り出します。

「防災塾」塾長・防災士 竹内 一三 ☎046-254-7137 後援：相武台グリーンパーク災害対策合同会議