地震・津波にそなえて ～東日本大震災から10年

今年の３月11日で、東日本大震災から10年となります。
当時は防災についての多くの情報が、頻繁にマスメディアで取り上げられていました。
現在は、連日新型コロナウイルス関連の情報ばかりで、当時に比べると、防災への意識がだんだん薄れつつあると思います。
しかし、災害はいつ起こるかわかりません。
今一度、防災への意識を取り戻し、この機会に防災について考えてみませんか？

1 日頃からのそなえ

東南海・南海地震の発生にそなえて徳島県や徳島市でも被害を最小限にするための対策をたてていますが、何よりも大切なのはみなさんのご家庭で災害の発生にそなえて日頃からの準備が一番大切なことです。それはいつ来るかわからない地震や津波にそなえて災害から身を守るために家族で防災会議を開きましょう。それは家族一人ひとりの役割分担を決めておくことです。次に家の内外の危険な箇所をチェックして良く知っておくこと又、家具等の転倒落下を防ぐ安全な配置をしておくこと、そして災害時の連絡方法や避難場所を確認しておくことと、非常持出品のチェックを定期的に点検しておくことです。

2 まず自分の身を守る

地震では、まず身を守りゆれがおさまったら火を消して家族やお隣の安否を確認する。

避難する時は徒歩で長袖、長ズボン、底の厚い靴にヘルメットや防災頭巾で頭を守り荷物はリュックサックに入れる。

初期消火は最初の二、三分で天井まで燃え移ったらすぐに避難する。消火器、住宅用火災警報器を早いうちに取り付けておくこと。

電気による二次災害を防ぐためには、グラッときたらスイッチを切ってプラグをぬく。避難する時はブレーカーを切ってから外に出たら切れた電線には絶対にさわらないようにして下さい。

3 災害にそなえて

大地震が発生した時は二次災害防止のため都市ガスは供給が停止されます。ガスを使用している時に地震が発生した場合、ガス栓の近くに居たならばすぐに火を消す。離れたところに居たならば、無理をせずゆれがおさまってから火を消すように。

マイコンメーターは震度５程度を感知するとガスが止まり赤ランプが点滅します。普段からガスメーターの設置場所や復帰操作を確認しておくことです。

一人一日３リットルの水を家族人数分３日分を備蓄しておくとよいでしょう。

災害用伝言ダイヤル（171）をあらかじめ家族や友人で体験利用しておくことが大切です。

4 行政の災害対応について

・避難勧告など住民の安全確保の責任者は市町村長が行います。
・災害の初期においては行政の対応を待つよりも

地域に密着している消防団等の活動が早い場合があります。
・自治体が機能し始めるのは災害が発生してから四日目以降になりがちです。
・救出は遠くからくる応援よりも隣近所の人たちが頼りになります。
・地震時には同時多発性の火災が発生するので通常の消防力では消火がむずかしくなります。
・被災者が最も困ったのは「トイレ」です。

5 地域の防災活動

・災害はその規模が大きいほど公的機関の救助活動は制限され、限界があります。初動は自助・共助で対応するしかなく、地域防災力の向上がのぞまれています。
・自主防災組織は地域住民が自主的につくるもので、災害発生前には防災啓発活動、訓練の実施などをおこない、災害時には初期消火、救出、求助、避難誘導、情報の収集、伝達にあたります。
・災害時要援護を支援するのは地域の役目であり、地域のどこにどのような要援護者が住んでいるのかあらかじめ情報を知っていることが必要です。

6 救助、救出を身につける

・阪神・淡路大震災で要救助者の約８割は住民の手で救出されました。
・救出者の生存率は72時間でほとんどゼロとなり、できるだけ早く、遅くとも３日以内に救出することです。
・救出活動の三種の神器はバール、のこぎり、ジャッキです。
・自分が建物の下敷きになった時、助けを呼んでも気づいてもらえない場合は、ホイッスルを吹いたりビンやカンなどで人工的な音を出して助けを求めることです。
・救出活動では建物の倒壊やガスもれ、火災など二次災害に注意すること。
・災害時、要配慮者は移動や情報収集が困難であり、対応力や抵抗力が弱いなどハンディがあり、非常時にこそ保護する特別な配慮が必要になります。

7 木造住宅耐震化について

・南海トラフ地震は今後30年以内に70％程度の確率で起こると予想されています。県内では震度５強～７の揺れが起こり建物倒壊による被害が考えられます。
・阪神・淡路大震災で倒壊した家屋の多くは昭和56年以前に建てられた木造住宅でした。この地震では６千人を超える人命が失われました。全壊した住宅は10万戸に及び、死亡原因の８割以上が家屋の倒壊による圧迫死でした。そこで
・まず耐震診断をお受け下さい。
・耐震診断とは建物が地震に対してどの程度耐えられるかを総合的に判定することです。耐震診断員が構造の評価を数値で表します。
・耐震診断員とは、県に登録した建築事務所に所属する建築士で、県の講習を受け登録しています。（徳島県木造住宅耐震診断員、耐震改修アドバイザーの登録証を持っています。）

・診断する住宅はどんな住宅ですか？

次のすべてに該当する木造住宅です。（併用住宅、共同住宅、長屋、借家も対象です）
①昭和56年５月31日以前に着工したもの
②在来軸組構法、伝統構法で建築されたもの（プレハブ、ツーバイフォーは除かれます）
③地上３階建てまでのもの
④現在も居住しているもの

・診断費用はいくらかかりますか？

※徳島市にお住まいの方は無料です。（平成27年度現在）

・耐震診断の進め方

①お住まいの市町村窓口に申込みをして下さい。
②市町村から診断対象住宅に選ばれた旨の通知が届きます。
③耐震診断員が訪問日の調整のために電話をし

ます。

④打合せの訪問日に、耐震診断員が調査を実施します。

⑤耐震診断員が再度訪問し、診断結果を説明します。

8 火災と防災

・火災を鎮圧消火するには燃焼の三要素である酸素、温度、可燃物のいずれかを取り除くことです。消火方法としては冷却消火や窒息消火が考えられます。

・地震の時の大火においては火災が同時に多発するとともに、火災旋風や飛び火が発生しやすくまた、家屋の倒壊によって被害が大きくなります。

・地震時の大火の対策としては消火体制の整備や広域避難場所が必要となります。

9 災害情報

・地震の後で知りたい情報は時間の経過とともに変化していきます。

①余震の可能性

②家族や知人の安否

③地震の規模や被害の程度

④ガス・水道・電気。交通機関などのライフラインへの影響

などに変化していきます。

・情報がないというのも実は被害が大きいことを示す大事な情報なのです。

・家族や知人の安否に関する情報を知るにはNTTの「171」など電話会社の伝言サービスを利用するのがもっとも効果的です。

・災害時の情報を知るためにテレビ・ラジオ・新聞などのマスコミの利用が効果的です。

10 大地震発生時に会社にいたら

・災害発生時の帰宅はむやみに移動しないで実施される交通規制をよく理解すること。

・会社・事業所にとどまる従業員はその地域の救援活動の担い手となるように心がける。

・事業者は交通機関がストップした場合に帰宅困難者の解消をはかるよう心がけておくこと。

11 大地震発生時に運転者は

◎一般道路を走行中の時は

交差点をさけ道路の左側端によせて停車する。エンジンを切りエンジンキーは付けたままとする。窓をしめドアはロックしないで貴重品は車内に残さないように。

◎高速道路を走行中の時は

あわてずに減速した後、右車線をあけて左側によけて停車するエンジンを切ってハザードランプを点滅させておくこと。カーラジオで情報を把握すること、なお家族との連絡や避難には車を使用しないように。

12 災害時の医療について

・避難生活では常用薬の紛失や手持の薬を飲みきってしまい不足が起こることが多い。

・関連死では新たに発病することよりも持病の悪化や常用薬の不足により発症することが多い。

・水分不足で血液の粘りが増し脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険が高まる。

・トイレに不自由する避難所ではトイレに行かないですむように水分摂取をへらしがちになるため十分な注意が必要です。

・エコノミークラス症候群とは、ふとももからひざの奥にある静脈にできた血栓が血流にのって肺に行き、肺の血管につまって、呼吸不全を起こしてしまうことを言います。

・クラッシュシンドロームは、筋肉が圧迫されて損復すること、および圧迫による血流障害で筋肉細胞が壊死されることで起きます。その疑いがある時は水を大量に飲ませ保温や加温をするとよいでしょう。

・トリアージとは救護所へ到着した順番に治療するのではなく、緊急度と重症度によって治療の優先度を負傷者ひとりあたり数十秒から数分間のうちに決定することをいいます。
・トリアージを行う者はたとえ医師であっても一切の治療行為をしてはいけません。
・トリアージタッグの取り付けは右手首、左手首、右足首、左足首、首の順で衣類や靴につけてはいけません。
・トリアージタッグは赤と黒の区別が重要で要援護者は子供、女性、老人、障害者が優先的に治療を必要とします。

13 津波が来たら

安心して暮らせる地域のきずな、それは助け合いです。そのために防災についてもう一度考えましょう。大切なのは、皆さんのご家庭で災害の発生に備えて日頃からの準備をしておくことです。まずはいつ来るか分からない地震や津波に備えて災害から身を守るために家族で防災会議を開きましょう。それは家族一人ひとりの役割分担を決めておくことです。次に家の内外の危険な個所をチェックして良く知っておくことです。また家具等の転倒や落下を防ぐために安全な配置をしておくことが大切です。そして災害の時の連絡方法や避難場所を確認しておくことです。また非常の時の持出品のチェックを定期的に点検しておきましょう。

防災マップとは、災害が発生した時に災害現象により影響が及ぶと想定される区域及び避難に関する情報を地図にまとめたものです。防災マップを常に防災意識の向上に役立てることは、地域のコミュニケーションのために大切なことです。

「津波防災」には

・津波警報がでたらすぐ避難すること。
・津波は何波もやってきます。
・津波は川を遡上します。
・平坦な海岸地域では鉄筋の避難ビルへ逃げること。
・地震のゆれが弱くても大津波の来ることがあります。
・地震の感じがなくても大津波の来ることがあります。
・津波は火災をよぶことがあります。

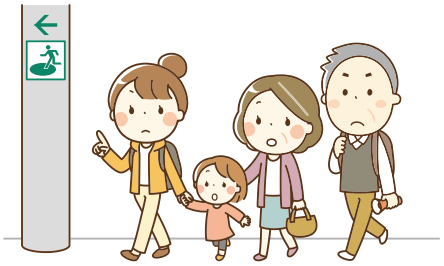
◎津波からの避難行動

津波が来る恐れのある場合は、一刻も早く指定緊急避難場所（津波避難ビル、緊急避難場所）などに避難してください。

津波が来る恐れのある場合、避難は「遠くへ」よりも「より早く、より高くへ」が基本です。強い揺れ、また弱くてもゆっくりとした長い揺れ（地震の揺れ）を感じたり、津波警報・大津波警報が発令された場合には津波から命を守るため、ただちに津波避難ビルや近くの高い堅牢な建物、高台などに避難してください。

◎津波避難の注意点

・地震の揺れを感じたら、津波警報・大津波警報を待たずにすぐ避難する。
・地震の揺れを感じなくても、津波警報・大津波警報が発表されたらただちに避難する。
・津波は繰り返し襲ってくる（数時間は続く）ので、津波警報等が解除され、周囲の安全が確認されるまで自宅などには帰らない。

◎津波ビルの指定条件

①鉄筋コンクリート造等の堅牢な建物（耐震性を有する建物）
②津波の基準水位以上の床標高を有する建物
③避難に有効な階へ入り口から自由に入ることができる建物など