

防災通信

再確認!! 南海トラフ大地震

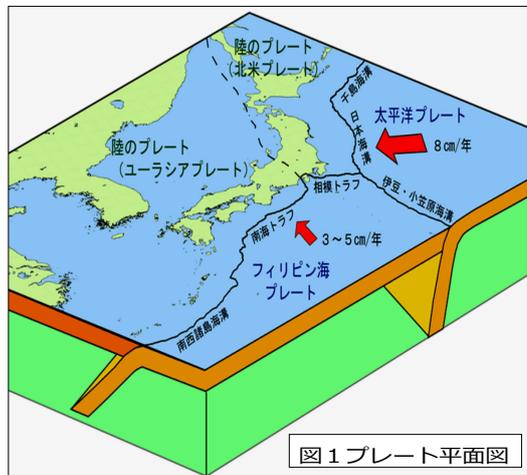


図1 プレート平面図

ダブルエッチジャーの皆様こんにちは。皆様は南海トラフ大地震についてどれだけ知っていますか？今回は今年も9月1日の防災の日を挟み、今一度地震について考えてもらおう機会として「南海トラフ大地震」についてまとめさせていただきます。現在は広く報道されもう大多数の方は周知されているとは思いますが今一度復習しながら一読いただ

ければ幸いです。それではまず最初に南海トラフ巨大地震とは駿河湾から日向灘沖にかけてある陸のプレートとフィリピン海プレートの境界を震源域とする大規模地震を指します。(※図1) 次に地震がなぜ起こるのかというと陸のプレートもフィリピン海プレートも年に数センチずつ動いています。フィリピン海プレートは陸のプレートを巻き

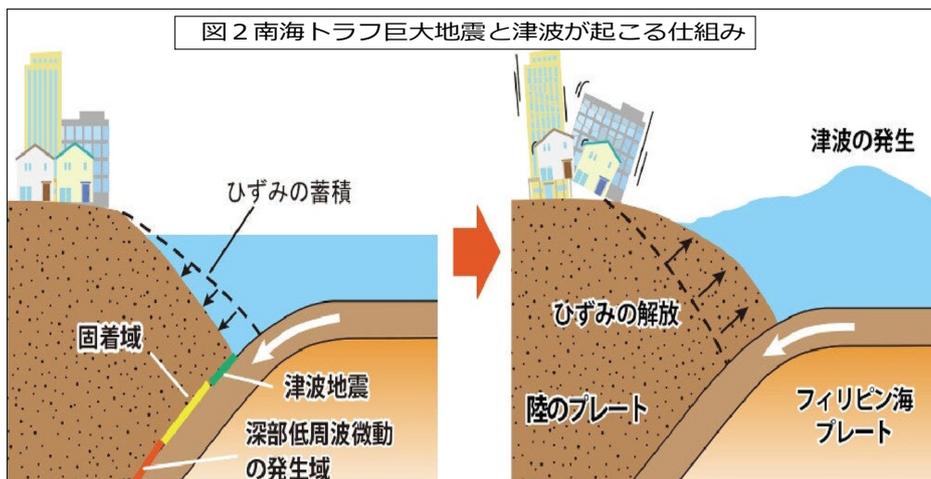


図2 南海トラフ巨大地震と津波が起こる仕組み

込みながら下に沈み込み、やがて引きずり込まれるのに耐えられなくなった陸のプレートが跳ね上がることで

て地震が発生します。(図2) 陸のプレートが跳ね上がると、その上にある海水も跳ね上がり、南海トラフ

図3 南海トラフ地震年表

発生年	地震名称	前の地震との間隔
684年	白鳳地震	
887年	仁和地震	203年
1096年	康和地震	209年
1099年	永長地震	3年
1361年	正平地震	262年
1498年	明応地震	137年
1605年	慶長地震	107年
1707年	宝永地震	102年
1854年	安政東海地震	147年
1854年	安政南海地震	0年
1944年	昭和東南海地震	90年
1946年	昭和南海地震	2年
2022年	?	76年間未発生

巨大地震の震源が海域だと津波も発生します。南海トラフ巨大地震の発生確率が高くなっていることは、陸のプレートがいつ跳ね上がってもおかしくないほど負荷がかかっている状況とも言えます。ここまで地震の起こるメカニズムについて説明させていただきましたが今度はその過去に起こるのか過去の南海トラフ地震を振り返りながら現在の状況の発生率等も確認してきたいと思えます。

まず最初に知っておきたいのは南海トラフ地震という地震は過去繰り返し起きていた地震のことで記録が残っている684年の白鳳地震から直近の1946年昭和南海地震まで計12回ほど発生しています。(図3)そして各地震の発生は概ね100~150年間隔で繰り返し発生している。前回の南海トラフ地震の昭和南海地震が発生してから70年以上が経過しております。そのため現在では、次の南海トラフ地震発生確立が40年以内に「90%程度」になるなど近年徐々に切迫性が高まっております。発生率を確認できたところで今度は実際に被害が起きたらどうなるか見ていきましょう。国の発表によると南海トラフ地震の最大マグニチュードは9.1と

想定されており、これは東日本大震災と同程度の大きさです。しかし南海トラフは関東・東海・四国・近畿・九州などの広範囲にわたるため、発生時の被害規模については東日本大震災を大きく上回ると言われております。最悪の場合、関東から九州にかけての30の都府県で合わせておよそ32万3000人が死亡し、揺れや火災、津波などで238万棟余りの建物が全壊したり焼失したりすると推計されています。またこれらの被害額総額が220兆円にものぼり、これは国家予算の2倍以上になるそうです。いずれにしましても一度地震が起きてしまうとどうしようも無く、その被害は甚大で日常のあらゆる常識が覆ることとは確実です。そのため私たちが今できることは地震について学び、正しい知識をもって地震に備えること、一人一人が備える気持ちを持つことが減災に繋がります。一人でも多くの方が助かる道だと思えます。(松原)

備えてますか？防災グッズ

防災委員より、防災グッズのお話。
みなさん、災害が起きた時の備えはできていますか？僕は水と缶パンをリュックに入れてある程度です。さて今回はこれだけ用意しておけ！防災グッズをご紹介します。まあネットで調べたものやホーム

センター、100均で見ているいなと思っただけです。オチから入ると一番いいのは防災セットを購入するのが早いですが、でもお高いですし、こんなにいる？ってなりません。恐らく実際に被災したら足りないくらいなんではないでしょうか。なので今回は無人島に一つ持つ

ていくなら？の感じでやっていきたいと思えます。
災害の事前情報として、①発生から3日は公的サービスはあてにできない。東日本大地震の時は電気復旧に7日間、水道ガスは10日間かかったとのこと。②公的サービスが始まってから長蛇の列。

過去の災害でも給水車にも並ばないといけなかったもので、やはり最低限は備えておきたいですね。③停電によりATMが使えない。キャッシュレス化が進む中、停電すればカードなんかは使えません。防災グッズの中に1000円札を数枚用意しておく必要があります。④生活の立て直しまで見据えよう。防災を調べるとその後も重要と気付かされます。被災

した家屋の様子などを撮影しておきましょう。さて、では主に僕の主観を取り入れたこれだけは用意しておきたい防災グッズのご紹介です。①簡易トイレ：今や薬局にも置いてあります。ただでさえお腹の弱い僕は文句なしにこれを1番に推します。②モバイルバッテリー：スマホは現代人の体の一部でしょう。スマホさえ使える状況なら灯りにもなり、情報を得ることもできます。③ニット

新型コロナウイルス感染状況報告

ダブルエッチジャーの皆様こんにちは。前回の報告では6月まで報告させていたのですが、9月を以て報告させていただきます。

まず7月ですが前半は目立つような動きはなく比較的落ち着いておりましたが20日を過ぎたところから少しずつ陽性者が確認されるようになってきました。

8月に一旦ピークを迎えたのか陽性者の発生は6月度や7月度と同程度にとどまり、落ち着きを取り戻しつつありました。
7月～8月にかけて特に感じたことは職員

石川委員おすすめ防災グッズBEST 3

便利グッズその①「簡易トイレ」



商品名 「いつでも簡単トイレ」
メーカー 「Qbit」
価格 3980円 (50回分)
特徴 この商品は袋を便座に被せるだけで使えるので非常に簡単で便利です。人間はある程度空腹は我慢できて排泄は我慢できないので災害時には必需品になると思います。

便利グッズその②「モバイルバッテリー」



商品名 「Anker PowerCore Essential 20000」
メーカー 「Anker」
価格 4990円
特徴 一部の通販の安物は表示容量に足りなかったり時間経過とともに膨張していき破裂する可能性があるので注意！！安心メーカーの「Anker」製ならまず間違いなしです！！

便利グッズその③「ニット帽」

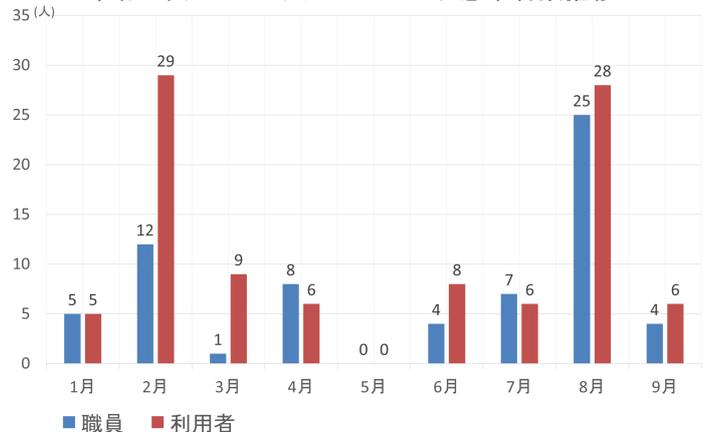


商品名 「ニット帽 ライト付き」
メーカー 「SXHTKJIN」
価格 2300円
特徴 ニット帽+ライト=防災グッズ。災害時には手が空くので重宝すると思います。ライトは充電式で取り外し可能。外せば洗濯もできて衛生的にもGOOD！！

今回ご紹介させていただいた商品は3つとも「Amazon」に取り扱いがある商品ですので興味のある方はぜひ覗いてみてください。備えあれば患いなし、防災グッズは日々進化しておりますのでぜひ自分にあった物を見つけて下さいね！！

帽子：一説によると頭は体温の30%を司るとか。つまり寝袋とヘルメットを兼ねておくのいいです。
挙げていけばキリがないので3つだけ選びました。この記事を読んで自分なら何を留意しておくか考えて頂き、実際に防災グッズを準備するキッカケになれば幸いです。最後まで読んで頂きありがとうございます。(石・菅野)

令和4年ダブルエッチジャーコロナ感染者数推移

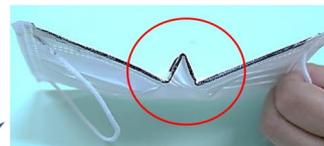


人全体でもこれまで最多であった2月度を越え、過去最多の陽性者がでてしまった月になりました。
最後に9月度ですが8月に一旦ピークを迎えたのか陽性者の発生は6月度や7月度と同程度にとどまり、落ち着きを取り戻しつつありました。
7月～8月にかけて特に感じたことは職員の感染も非常に多くなっていたことです。陽性の利用者を介助することで感染しまったこともありましたが他にも子供さんや家族からの感染も増えてきてしまい、爆発的に感染が広がったのだと考えられます。ただこれまでの経緯の中で幸いにもダブルエッチジャーで感染された方で重症者の報告は今のところ無く、ほっとしておりますが引き続き油断せず感染対策はしっかりと行い蔓延防止に努めていきたいと思っております。(松原)

感染対策でマスク着用が言われ続けて早3年ほど経ちます。
 マスクは新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザ、風邪等マスクは様々な感染症対策には有効な物です。しかし、つけ方1つで折角の対策効果も薄くなってしまいます。
 今回は、正しいマスクの着脱方法を伝授し、感染対策が出来ればいいと思います。

【マスクの正しいつけ方】

- ① 手を清潔にする（石鹸で洗う、もしくは手指消毒を行う）。
- ② マスクを半分に折り、鼻の大きさに合わせてワイヤーを折る。



Wの形になるように折るといいよ！



- ③ 着用後に鼻とワイヤーを押さえ隙間をうめる。

→のように肌とマスクの間に隙間が空くと、効果激減！

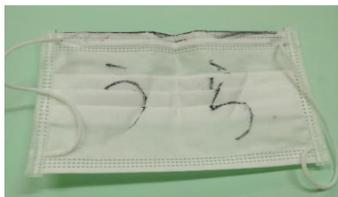
【マスクの正しい外し方】

- ① 手を清潔にする。（石鹸で洗う、もしくは手指消毒を行う）。
- ② 耳のゴムに指を引っかけて外す。
- ③ ゴミ箱に捨てる。

→の場所（ゴム紐）を持とう！マスク表面触るのは、ウイルス等に直接接触するのに同じなのでNG！



【食事等で外した場合】



食事等で外した場合、マスクケースが無ければ、裏面を上にして机に置く。

机の上にはウイルス等がいっぱい肌👉に直接触れる面に汚れが付かないように置いてね。

※つけないおしの際は、必ずゴム紐を持ち、着用する。

【おすすめマスク】

- ・JN95 マスク（特にダイヤモンド型）
- ※感染時は濾過率が高い物（N95 マスク等）を使用することをお勧め！
- 日常生活では一般的な不織布マスクでも良いけど、ワイヤー入りが肌とより密着してお勧め！

これがダイヤモンド型マスク☆
 蛇腹型マスクよりも呼吸がしやすいよ！



次回は「手袋着脱方法」について行います。

プチブレイクコーナー

ちょっとここで休憩タイムとしまして間違い探しに挑戦してみませんか？
 今回は「防災グッズ」の間違い探しです。
 右と左のイラストで「3カ所」違いがあります。（答えは次号にて）





ダブルエッチジュエーの皆様こんにちは。
防災委員会委員長の松原です！！

このコーナーでは毎回、私自身がこれまで見た
り聴いたり体験した事の中でこれはいいなと思
う素材を紹介していくコーナーです。

今回は第2回目ということで災害時に絶対必要
であろう備蓄食と水についてオススメ品を紹介
していきたいと思います。

それでは第2回スタート！！

皆様はご家庭等の防災関連の備えの中に備蓄
食や水の準備はできていますでしょうか？備蓄
品に関しては東日本大震災以降、様々なメーカ
ーから特色のある商品が次々と発売され一体ど
れを買ったら良いか分からない方も多いと思い
ます。また最近では備蓄食の賞味期限内で定期
的に消費しては追加していく「ローリングスト
ック」という方法が推奨されています。これは
賞味期限をしっかりと把握して管理できる方
なら良いのですが私のようにものぐさな人にと
って中々に面倒くさいんです。

そこでそんなものぐさな方々や時代の流れに逆
らいたいひねくれた方々に朗報です。

「賞味期限さえ長ければ入れ替えも少なく済む
じゃん！！」

ということで国内で販売されている備蓄食・水
の中で私が知っている中で賞味期限が最長な物
をそれぞれ紹介して行きたいと思います。



オススメ①

商品名「カムイワッカ麗水」
賞味期限「15年」

価格 2ℓ 600円/本
500ml 250円/本

備蓄品としてまず最初に思い浮かべるのはや
はり水ではないでしょうか？災害時には1人
一日あたり3ℓが必要とされ、3日分は用意して
おいた方が良くとされています。ホームセンタ
ー等で販売されているものは大抵が賞味期限が5
年や7年で最大でも10年の物しか見た事あり
ませんがこれは「15年」という国内最長保存
をうたっている商品です。



オススメ②

商品名「サバイバルフーズ」
賞味期限「25年」

価格
大缶（60食）41000円
小缶（15食）16600円

続いては備蓄食です。先ほどの備蓄水は15
年でしたがこの「サバイバルフーズ」は驚愕の
25年保存だそうです。普通の備蓄食の賞味期
限が5年ぐらいなのでこの商品を教えて貰った
時は本当に耳を疑いました。メニューに関して
はシチューや雑炊等で中身はフリーズドライに
なっていてお湯で戻して食べるようです。購入
後、何も起き無ければ四半世紀後に食べるシチ
ューや雑炊の味はどうなっているか非常に興味
津々です。

最後にここで紹介されている商品はどちらも
「セイショップ」というお店から購入するこ
とができます。商品の詳しい説明等はそちらに
記載してありますのでご興味のある方覗いて
みてはいかかでしょうか？また今回は主に賞
味期限に焦点を当てて紹介させていただきました
が備蓄食の進化は近年凄まじく色々面白い
商品が沢山販売されていますので調べてみる
のも楽しいですよ！！コロナが落ち着いたら
賞味期限近くの備蓄食を持ち寄って試食会
なんてのも面白いかもしれませんね（笑）
（松原）

誤訳な訳です。ね。（松原）

はみ出し「ラム」

ここでは余ったスペースを利用して頂いて少し解説させて頂きたいことを記載します。今回は先ほど紹介させていたいた備蓄水の賞味期限についてです。皆さんは同じ水なのにどうして賞味期限がちがうの？と思っただことはありませんか？誤解されやすいのが無機物である水自体には賞味期限がないと言います。基本的に未開封であれば何年でも飲むことが出来ますが保存状態により匂いがうつり風味が損なわれたり、未開封でも徐々に蒸発して容量が減ったりします。この容量が減ってしまう事で記載の容量との違いが生じてしまうので賞味期限の設定をしています。今回のオススメコーナーで紹介させていただいた水は15年と長い賞味期限が設定されていますが、これは水自体が特別なわけではなく、保存する容器が特殊だから長期保存が可能なんです。ね。（松原）

～被災者に接する際にこころがけておきたいこと～その②

災害時には、生命や財産への対応とともに、『こころのケア』の視点がとても大切です。私たちが被災者に接する際にこころがけておきたいことを「愛知県精神保健福祉センター災害対応マニュアル」より一部抜粋して紹介します。

○「こころのケア」に関わるボランティアの心構え

1 被災者が話したい話を丁寧に共感する姿勢で聴いてください。(傾聴)

2 こころや体の調子が悪いなどの症状がある人については、医療機関、「こころのケアチーム」等の専門家に任せてください。(つなぐ)

3 被災者のニーズに応じたかかわりができるように心がけてください。

- ・被災者が話したい話を聴くことは被災者のこころを和らげます。
- ・無理に聴き出そうとしたり、災害時を思い起こすような聴き方は避けます。
- ・不用意に家族のことなどを話題にしない方が良いでしょう。
- ・安易な励ましやアドバイスをしないようにします。
- ・(症状の例) 不安で夜眠れない、不安で落ち着かない、気分の落ち込みが激しい、食欲がないなど
- ・自己判断で持参した薬・栄養剤などを被災者に渡さないようにしてください。
- ・被災者が自分の力で立ち上がっていくのを支援することが基本です。
- ・支援者の欲求と被災者の欲求は、必ずしも一致しませんので、「～してあげる」というような押しつけではなく、被災者の意思を尊重した活動が求められています。

(「愛知県精神保健福祉センター災害対応マニュアル」より一部抜粋)

気をつけること・・・

- ・必要以上に詳細を語らせない。(聴き出そうとしない)
- ・思い込みや憶測で決めつけない。
- ・全ての人が自分の体験を話したがっている訳ではない。
- ・被災者を弱者と捉えた話し方や関わり方をしない。
- ・被災者の反応を「症状」と呼ばない。勝手に診断しない。
- ・不確かな情報を提供しない。
- ・できないことを引き受けない。
- ・安易な励ましやなぐさめをしない。
- ・他の人と比較しない。
- ・根拠のない保障はしない。
- ・被災者や遺族は皆同じだという言動や対応をしない。
- ・一般的な考えや意見の押し付けをしない。
- ・被災者は皆、精神的なケアが必要であると決めつけない。
- ・無理に感情を吐き出させようとしない。

次回 ～被災者に接する際にこころがけておきたいこと～③は・・・

『自分自身の健康に注意し休養に心がけてください。(セルフケア)』です。

編集後記

7月に続いて第2回の防災新聞をご覧いただきありがとうございます。今回も記事作成にあたり各委員の個性を存分に発揮して頂いて普段の生活で忘れがちな災害についての備えや感染症に関する基本的なマスクの取り扱い方等についてまとめさせていただきました。また全3回シリーズの2回目のコラム「被災者に対する心構え」では被災者に対しての基本的な接し方を中心に解説していただき、実際に私達は被災者にもなり支援者にもなりうる立場でもありますのでぜひとも心にとめていただきたいと思います。今年も早いもので2ヶ月程となつてしまいましたが、これから年末の忙しい時期になります。皆様も無理をせずお過ごし頂ければと思います。それでは次回も内容盛り沢山でお送りいたします。是非ともご一読いただければ幸いです。

(松原)