

防災通信

災害時のリスクについて考えよう

ダブルエッチジャーの皆様こんにちは。早いものでこの第3号が発刊されるころにはもう新年が明けてから1カ月が経とうとしてい

思います。ところで皆様は何か今年の目標を立てましたか？昔から「一年の計は元日にあり」と言われるように一年の計画は最初に立てたほうが良いというたとえですよ。防災委員会では今年も皆様

の防災意識の向上を目標に尽力していきますのでどうぞよろしくお願いたします。さて、それでは本題に入っていきますが、前回この新聞の1面記事では今後

必ず起こると予想されている南海トラフ大地震の概要的なものを掲載させていただきましたが今回はそこから実際に地震が起きてしまうことで起こるリスクについて考えていきま

いとしたいと思います。まず、第一に考えることとはリスクは環境によって左右され、単純にケース分けができないので一人一人が災害時のシミュレーションをしつかりしておくことが大切です。リスクを考えるうえで指針を挙げる

とまず最初にくるのが「生活エリア」です。自分がどんな生活エリアで暮らしているのか？それぞれの環境に応じたリスクを知り、必要な対策をとることが大切です。具体的に生活エリアは「都市部」、「海辺」、山、川に囲まれた「郊外」の3つに分けることができま

す。それぞれ自分に該当する生活エリアではどんなリスクがあるのか？左の「資料1」を参考にしながら考えていきましょう。ケース1は「都市部」についてです。都市部が倒れて逃げ道が塞がれないように転倒防止対策は必須です。また1階は流されてしまう可能性があり、2階にも備蓄が必要です。最後はケース3の「郊外」です。災害に対する対策は津波の場合と似ていますが加えて大雨にも警戒しなければならぬので避難度はより高いです。一時持ち出し品を充実させることが大切です。

ケース1・人口が密集した都会に住んでいる

都市部で被災した場合、最大の問題になるのが人口の多さです。愛知県が算出したデータによると帰宅困難者は100万人にのぼると言われており、避難所は人であふれかえり、道も大渋滞になると思われます。

都市の主なリスク	対応
道が大渋滞で自宅へ帰れない	自宅への徒歩ルートの確保
人が多くて避難所に入れない	避難所外でキャンプをする準備
トイレに長蛇の列ができてしまう	簡易トイレは必須
感染症が一気に広がる	衛生面対策と薬を持つ
備蓄が足りず手に入らない	水や食料を多めに準備

ケース2・海岸が近い場所に住んでいる

海が近い場所に住んでいる方は警戒することはやはり津波です。何よりもまず津波から逃げ切らないと命がないので、いつでもどこで地震が起ってもいいように最低でも自宅や勤務先から高台への避難ルートを事前に調べておく必要があります。

海辺の主なリスク	対応
弱い地震でも津波の恐れがある	とにかくすぐ海から離れる
津波はすぐに到達する	津波避難所を事前確認
即座に避難が必要	一時持ち出し品を完備
孤立して情報が来ない	スマホ等の情報ツールを確保
備蓄品も流されてしまう	車や2階など分散して備蓄

ケース3・山、川が近い郊外に住んでいる

山や川が近所にあるような、自然に囲まれた土地に暮らしている場合、津波のような被害となる河川の氾濫の他にも、土砂崩れにも警戒しなければなりません。しかも土砂は崩れだしたら一瞬で逃げる暇もないので大雨後は避難準備情報を入手して早めの避難を。

山、川の主なリスク	対応
ゲリラ豪雨でいきなり川が氾濫	雨量や川の水位情報をチェック
浸水して1階が水浸しに	2階にも備蓄する
土砂が崩れて家屋が倒壊	避難準備情報を確認し早めの避難
なかなか自宅へ帰れない	一時持ち出し品を充実させる
車も流されてしまう	車での避難はやめる

資料1

では人口の多さゆえに支援物資が足りないうえ、手に入れるまで長蛇の列という事態が予想されます。都市部では他の土地よりも、個人で水や食料を備蓄しておく必要性が高いと思われる。続いてケース2の「海辺」についてです。海辺に住んでいる方は何よりも逃げるのが第一です。地震で家具が倒れて逃げ道が塞がれないように転倒防止対策は必須です。また1階は流されてしまう可能性があり、2階にも備蓄が必要です。最後はケース3の「郊外」です。災害に対する対策は津波の場合と似ていますが加えて大雨にも警戒しなければならぬので避難度はより高いです。一時持ち出し品を充実させることが大切です。以上、今回はそれぞれの生活エリア別に災害に対するリスクを見てきました。今一度、皆さんの生活エリアを見直し、災害に対する備えを充実させていきましょう。(松原)

本当に怖い。インフルエンザ脳症

インフルエンザ脳症について
世間ではインフルエンザとコロナのダブル流行を危惧しております。政府ではコロナをインフルエンザと同列の感染症として扱う案も出てきましたね。

もなります。致死率は約30%もあり、生存しても後遺症が25%で残ると言われているところがとても怖いです。

後遺症としては意識障害が長く続くことによる知的障害や痙攣、麻痺などの運動障害があります。さらにこの脳症はインフルエンザが発症してから神経症状が現れるまで1、4日と短い

ばインフルエンザ脳症にならないという意味合いですので、まずインフルエンザにならないことが1番です。やはり手洗い、うがいの徹底、習慣化ですね。予防接種の効果は半年ほどのことですので毎年早めに打ったほうがいいです。

うが長きですね。今は感染症と言えはコロナですしワクチンと言えはコロナですが、この記事で毎年必ず流行するインフルエンザの恐ろしさと予防接種の大切さが伝わればよいと思います。

（石川、菅野）

今回はインフルエンザの合併症として起こる病気の中でも、特に危険なインフルエンザ脳症について記述させていただきます。

発症すると異常言動（いないものがある、目の前の人が認識できない）や異常行動（突然怒り出すなど）に続き痙攣や意識障害などの神経症状が現れます。幼児に多いですが大人

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●くしゃみ ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまりなど	●咳●喉の痛み●鼻水 ●全身倦怠感、食欲不振 ●関節痛、筋肉痛、頭痛など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルスなど	インフルエンザウイルス

インフルエンザ脳症の主な症状

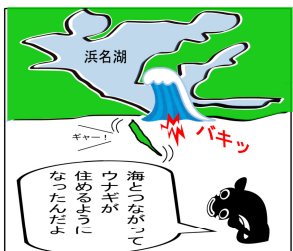
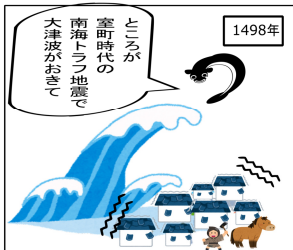
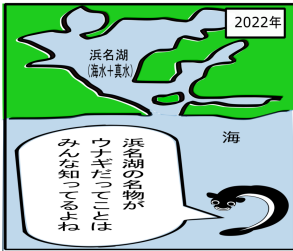
- 自分の名前が出ない、呼びかけに鈍い、反応しないなどの意識障害
- 体がガクガク震えるけいれん
- 幻視、うわごと、意味不明な会話などの異常言動



「インフルエンザ脳症ガイドライン」から抜粋

浜名湖物語

P.N セッキー



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9月度まで報告させていただきましたが今回は10月度と12月度を中心に報告させていただきます。

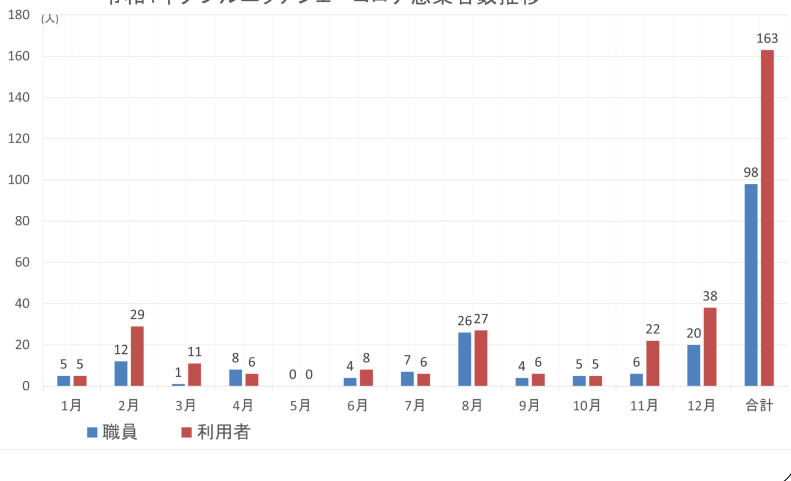
まず10月ですが9月度に引き続き比較的に落ち着いた状況で推移しており、どこかで集中して発症者が出るというよりも単発で少しずつ発症が出てきているという状況でした。しかし11月に入ると状況は一変し、半田地区の施設ではクラスターのように次々と感染者が出てしまったことでも休所に追い込まれる施設も出てしまいました。

そして12月にしても中々その勢いが収まらず、半田地区、碧南地区共に多数の感染者が出

てしまいました。昨年1月から統計を取り始めて1年間の間に、法人全体で職員、利用者あわせて260名以上の感染者がでてしまい、やはりどれだけ感染対策をしっかりとっていても一度広がってしまうと中々止めることが出来ないこと

で改めてこの感染症の対応の難しさを実感しました。ですがこの1年間に皆さんが培った対応力は大きな財産として残ると思いますのでそれを日々の業務に生かしつつ引き続き感染予防に注力していただきます。 (松原)

令和4年ダブルエッチジャーコロナ感染者数推移



今回は、感染拡大防止にも繋がる**手袋の脱ぎ方**についてお知らせします。

皆さん、食事・排泄介助の時には、手袋を着用して支援をしていますか？手袋は汚染物を直接触れなくて済むので、感染予防には欠かせない物です！そんな手袋ですが、汚物処理をしたあと安心しがちですが、実は手袋を外す時に感染する落とし穴が…。使用後の手袋表面は汚染されており、そこに触れることで新たな感染源となります。

某事業所職員に使用後手袋の脱ぎ方をやってもらった所、殆どの職員が間違っ**た手袋の脱ぎ方**をしていました。それが、下記のやり方です。

【間違った**手袋の脱ぎ方】**



ご覧の通り、汚染面の手袋を触れる外し方が原因で、自分自身が汚染（青色絵具の付着）していた事がわかります。正しい手袋の外し方を行わないと、結果として感染リスクを高める事になります。

では、正しい手袋の外し方とは…？それは、以下のやり方です。

【正しい手袋の外し方】



汚染された部分を青色で表現しています。



手のひらをつまむようにして外す。



外した手袋はもう一方の手でくしゅくしゅとまとめる。



綺麗！！



そのまま外して、手袋を1つにまとめる。



手首と手袋の間から引き上げるようにして外す。

ご覧の通り、正しい外し方をすれば、自分の手が汚染されることはありません。コツは、手袋の外側を触れずに外す事です。

手袋の外し方については、皆さん気を付けてくれています。先に述べたように意外と間違っている人が多いです。

今回の新聞をきっかけに、自分が感染しない、自分が感染媒体とならない、感染源を広げない、これらに気を付けて今後も支援していきましょう。(天木・水野・関島)

委員長のオススメ！！

～ 自然災害映画編 ～

ダブルエッチジュ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と思う素材を紹介していくコーナーです。

今回は第3回目ということで自然災害を題材としたオススメ映画作品を紹介していきたいと思っています。

それでは第3回スタート！！

突然ですが皆様は普段、映画館で映画を観たりしますか？最近ではコロナの影響や各種動画配信サービスが発達してきて映画館から遠ざかっている人も多いかもしれません。私は学生時代、映画館でアルバイトをしていたので、それぞれ従業員無料の恩恵を使い、片っ端から映画を見たものです。それが今や子供のアニメ映画と一緒に見に行くくらいになってしまい映画館離れが確実に進んでいるなあと実感しております。と、前置きはそのぐらいにして本題に入りたいと思いますがそんな数々の映画作品の中には自然災害をテーマにした映画も数多く、世の中に出ています。今回はそんな自然災害を題材にした映画の中から現実でも起こるかもしれない面白い映画を2本+番外編1本の計3本程ピックアップして紹介していきたいと思っています。



おすすめ映画1
「デイ・アフター・トゥモロー」
制作会社 20世紀フォックス
公開 2004年
作成国 アメリカ
上映時間 124分

言わずと知れた自然災害映画の金字塔。今から20年近く前の映画ですがその迫力はいま見ても圧巻です。当時、映画館でこれを観た時は普通にヤバ過ぎると思ったものです。若干SF寄りのパニック映画ではありますが自然の脅威をストレートに肌で感じる良い映画です。ちな

みにこのディアフタートゥモローは今回紹介した無印のタイトルの他にも2018や2020、などタイトルの最後に年号が付いたものが出ていますがこちらは…あえて紹介しませんのでどうかお察し下さい(笑)



おすすめ映画2
「Fukushima 50」
制作会社 松竹
KADOKAWA
公開 2020年
作成国 日本
上映時間 122分

次に紹介させて頂く映画は「フクシマ50」です。まずこの映画のタイトルの「フクシマ50」とは東日本大震災の際に福島第一原発の対応業務に従事していた人員のうち、同発電所の事故が発生した後も残った約50名の作業員に対し欧米など日本国外のメディアが与えた呼称だそうです。この映画もまさにタイトルのとおり原発事故という未曾有の事態に現場の作業員達がどう立ち向かっていくかを中心に描いています。先ほど紹介したディアフタートゥモローのような派手さはありませんが、原発事故を経験した国だからこそわかる原発を扱う難しさ、それを支える現場のプロ意識の高さが良く伝わりました。福島第一原発事故を風化させていけないそんなメッセージを感じ取れる良作です。



番外編
「すずめの戸締り」
制作会社 コミックス・ウェブ・フィルム
公開 2022年
作成国 日本
上映時間 122分

最後は番外編としましてちょっと自然災害のテーマとは外れるのですが新海誠監督の最新作「すずめの戸締り」です。最近の新海映画はファンタジーと災害をテーマに作られていて空前のヒットとなった前前作の「君の名は」は隕石衝突を、前作の「天気の子」は雨といったように今回もある災害がテーマになっています。ややとか大幅に災害の定義がファンタジーにはなっていますが実在する日本を舞台に繰り広げられる冒険活劇は美しいアニメーションとともに爽やかな気持ちになれる作品に仕上がっています。忘れかけた青春を思い出したい方はぜひ！！

今回は以上3作品を紹介していきましたが他にも紹介したい災害映画はまだまだ沢山あります。それではまた別の機会でお会いしましょう。

～被災者に接する際にこころがけておきたいこと～その③

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。

○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)

・援助する側も被災者と同じくらいストレスを感じ、精神的な影響(ハイになる、何かをしていないと落ち着かない、感情のマヒ、落ち込み、孤独、怒り、焦り、罪悪感、無力感など)が出ることがあります。

ストレスを軽減するために

◆ 経験の棚卸し

自分の経験を同じボランティア仲間など周囲の人に聞いてもらい、心の中を整理します。

◆ 心の線引き

被災された方の立場に立って考えることは大切ですが、被災者の感情と自分の感情をごちゃ混ぜにせず、境界線を引くことが必要です。

◆ 普段どおりの生活

ボランティアは自分のできる範囲で行い、生活のメインにしないようにします。

◆ 被災地から戻ってきたら

十分に休養をとります。

好きなこと、リラックスできることを楽しみます。

(例) よい景色を見る、軽い運動をする、親しい人と過ごす、好きな音楽を聴く、おいしい料理を食べるなど。

(「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)

自分自身に溜めこまないように!!! (みんながついてるよ!)

① 家族や友人など、こころの許せる人に積極的に話を聞いてもらいましょう。

- ・支援活動ばかりに没頭せず、普段通りの生活を取り戻すことも必要です。
- ・自分の体験や想いを話したい場合は、無理に我慢する必要はありません。
- ・話したくない場合は、無理して話さなくても大丈夫です。

② 職員同士や仲間同士でお互いのことを気遣うように意識しましょう。

- ・できる限りこまめに声をかけ合い、労いの言葉をかけ合いましょう。
- ・自分自身の心身の変化には気づきにくいものです。お互いの気づき合いが大切です。
- ・一部の人の負担が大きくなっている場合には、指揮担当者に伝える必要性もあります。
- ・自分の体験や想いを話したい場合は、無理に我慢する必要はありません。
- ・話したくない場合は、無理して話さなくても大丈夫です。



編集後記

ダブルエッチジャーの皆様、第3号の防災通信をご覧いただきありがとうございます。こうして無事に発刊することができるといっても応援して下さる皆様のおかげだと感謝しております。

今年度から始まった新聞作りも皆、最初は新聞作りなどの経験も無く、戸惑いの中からのスタートでしたが回数を重ねるごとに自信がついてきていて、より良い記事が掲載できるよう頑張ってくれています。

今回の第3号で令和4年度の発行は最後になります。次号以降もまだまだ掲載していきたい記事は沢山あります。今後もより皆さまの防災意識を高めていただけるよう、委員全員で協力していきたいと思っております。ぜひ、よろしくお願いいたします。



う(松原)