

# 防災通信

## 特集 地震発生…その時どうする？

ダブルエッチジャーの皆様こんにちは。年が明けましてこの新聞が発行される頃にはすっかり正月気分は抜けていると思いますが今年の元日はご存じの通り、能登地方で大きな地震がありました。この記事を書いている現時点でも死者数200名を超え、2016年に起きた熊本大地震の死者数を超えるかもしれないと言われています。

### 発生直後の行動に気をつける

地震は今回のように予期せぬ時に突然とやってきます。まずは落ち着いて、テーブルや頑丈な家具の下に逃げ込むなどして身を守り、揺れが収まるまで待ちます。

### 火元の確認

地震発生時に火を使っていたら揺れが収まって落ち着いたら火元の確認をしましょう。コンロの火だけではなく、暖房や給湯機などのも運転を停止させます。

### 出口を確保する

いつでも建物から脱出できるように部屋の戸や窓、玄関を開け放つておきましょう。

### スリッパや靴を履いて移動する

揺れが収まって室内を移動するとき、もし室内に割れたガラスや陶器などが散乱していたら、スリッパや靴を履いて移動します。

### トイレや浴室に居るとき

トイレや浴室にいるときに地震が起こった場合、まずは閉じ込められないようにドアを開け放つて出口を確保します。浴室から出るときは洗面器などで頭部

を守り、安全な場所に移動します。

### 外にいるとき

ブロック塀やガラスから離れ、かばんなどで落下物から頭を守ります。パニックにならないように落ち着いて安全な場所へ避難します。

### 揺れに対する室内の備え

今回起きた能登半島地震でも言われていますが、以前起きた阪神・淡路大震災時の死者の約8割が建物の崩壊や家具の転倒による圧死であったことが知られています。こうした地震の死傷者を減らすには、揺れに対する室内の備えと建物の耐震化が必要です。ではどういった備えが必要か見

■なるべく部屋に物を置かない

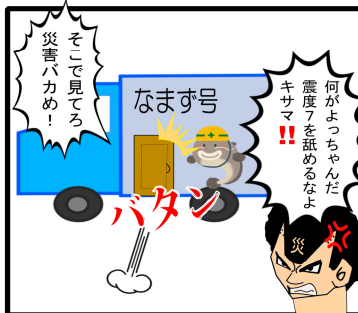
まず室内においては「室内レイアウト」と「転倒防止」の備えが必要です。寝室のベッドや布団の側にダンスや本棚は無いでしょうか？就寝時これらが倒れてこないように転倒防止の金具や突っ張り棒で固定したり、そもそも寝室にそうした家具を置かないレイアウトを考えることが必要です。また、家具が倒れてきたときに出入り口を塞がないようにドアの周辺に物を置かないようにします。

### 避難経路を確保しておく

ドアや避難経路を塞がないように家具の配置やレイアウトを工夫します。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないようにし、また、引き出しの飛び出しに注意し、家具を置く方向を工夫します。

## なます号

P.Nセッキー



しておくことも大切で

キッチンにはガラスや陶器、刃物が収納されていまずので地震の時に物が飛散すると凶器になる可能性があります。食器棚は壁にネジなどで固定し、棚の扉はロック機構を設置するなどして、揺れで開閉することが無いようにしておきます。

### 避難経路を確保しておく

ドアや避難経路を塞がないように家具の配置やレイアウトを工夫します。部屋の出入り口や廊下には家具類を置かないようにし、また、引き出しの飛び出しに注意し、家具を置く方向を工夫します。

いかがでしょうか？今回は地震発生時の行動や普段から気を付けておく備えについて解説させていただきました。どれも当たり前のことではありますが今一度再確認していただき、地震時の備えの一つとして覚えていただければと思います。それではまた次号にてお会いしましょう。

(松原)

# 震度と揺れ等の状況(概要)

<p><b>0</b></p>  <p><b>【震度0】</b> 人は揺れを感じない。</p>	<p><b>1</b></p>  <p><b>【震度1】</b> 屋内で静かにしている人の中には、揺れをわずかに感じる人がいる。</p>	<p><b>2</b></p>  <p><b>【震度2】</b> 屋内で静かにしている人の大半が、揺れを感じる。</p>	<p><b>3</b></p>  <p><b>【震度3】</b> 屋内にいる人のほとんどが、揺れを感じる。</p>
<p><b>4</b></p>  <p><b>【震度4】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほとんどの人が驚く。</li> <li>●電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。</li> <li>●座りの悪い置物が、倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>6弱</b></p>  <p>耐震性が高い      耐震性が低い</p> <p><b>【震度6弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●立っていることが困難になる。</li> <li>●固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。ドアが開かなくなることがある。</li> <li>●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下することがある。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたりすることがある。倒れるものもある。</li> </ul>		
<p><b>5弱</b></p>  <p><b>【震度5弱】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大半の人が、恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる。</li> <li>●棚にある食器類や本が落ちることがある。</li> <li>●固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。</li> </ul>	<p><b>6強</b></p>  <p>耐震性が高い      耐震性が低い</p> <p><b>【震度6強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●はわないと動くことができない。飛ばされることもある。</li> <li>●固定していない家具のほとんどが移動し、倒れるものが増える。</li> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものが増える。</li> <li>●大きな地割れが生じたり、大規模な地すべりや山体の崩壊が発生することがある。</li> </ul>		
<p><b>5強</b></p>  <p><b>【震度5強】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●物につかまらなさと歩くことが難しい。</li> <li>●棚にある食器類や本で落ちるものが増える。</li> <li>●固定していない家具が倒れることがある。</li> <li>●補強されていないブロック塀が崩れることがある。</li> </ul>	<p><b>7</b></p>  <p>耐震性が高い      耐震性が低い</p> <p><b>【震度7】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●耐震性の低い木造建物は、傾くものや、倒れるものがさらに増える。</li> <li>●耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。</li> <li>●耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。</li> </ul>		

**地震が起きたら      あわてず、まず身の安全を!!      緊急地震速報を見聞きしたら**

● 頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難	● 運転中は、ハザードランプを点灯し、緩やかに減速
● あわてて外に飛び出さない(落下物や車が危険)	● 近づくな、門や扉、自動販売機やビルのそば
● 揺れがおさまってから、あわてず火の始末	● 海岸でぐらっときたら高台へ
● あわてた行動、けがのもと	

家屋の耐震化や家具の固定など、日頃から地震に備えましょう!!



## 屋内



頭を保護し  
丈夫な机の下など  
安全な所に避難

慌てて外に  
飛び出さず  
無理に火を  
消そうとしない



人が大勢いる  
施設では  
慌てて出口に  
走り出さない

吊り下がっている  
照明などの下から  
避難する



エレベーターは  
最寄りの階で  
停止させ降りる

## 屋外



ビルの壁や看板  
割れたガラスの落下に注意  
ビルから離れる

丈夫そうな  
ビルのそばなら  
その中に避難する



ブロック塀や  
自動販売機の転倒に  
注意する

山や斜面では  
落石や崖崩れに注意  
できるだけ  
その場から離れる



慌ててスピードを落とさず  
ハザードランプを点灯  
緩やかにスピードダウン  
車から離れる時はキーは  
車内に置いておく

### 乾燥注意報



火災

風邪

肌荒れ

#### 「空気の乾燥」をチェック方法

準備するもの：ガラスコップ、氷水

方法：①ガラスのコップに氷を入れて水を注ぐ。

②そのコップを部屋におき2～3分待つ

③コップに水滴がついてきたか確認をする

判断：水滴がついてきた⇒部屋の湿度はある程度あります

水滴がついていない⇒部屋はかなり乾燥している



### 乾燥に要注意

今回は防災委員の感染症や災害から少し視点を変えて、ウイルスが大好きな乾燥について考えてみたいと思います。

もうすぐ2月というところで本格的に乾燥しそうですね。日本は1月、2月が乾燥のピークだそうですね。乾燥はするほど広い空間にウイルスが広がります。そして喉の粘膜が乾燥すると、

血流低下を引き起こし、免疫の低下の原因となり喉の炎症を起こしやすくなります。さらに肌のバリアが壊れてしまう為、水分が抜けていき、ウイルスが体に入ってきてしまいます。結果として紫外線によりシミなどができやすくなったり、肌荒れ、アレルギー疾患が進行しやすくなってしまう。ウイルス

スももちろんですが、肌にも良くない状態です。美意識の石川にはこちらの重要です。快適な室温は40℃、60%とされており、40%以下で上記のような環境になるとのことです。

乾燥は人間の肌では感じにくいので湿度計があると良いですが、ない時も簡単に乾燥しているかどうかを知る方法があります。氷水を入れたコップを部屋の中に置き、しばらく

くしてコップの外側に水滴が付けば過ごしやす湿度、時間が経っても付かなければ乾燥している状態と考えられます。

今回は季節に合わせて記事を書いてみました。防災とは少しズレたかなと思いますが、乾燥は火事の原因にもなりますし、みんな保ち湿してね！最後まで読んで頂きありがとうございました（石川、菅野）

# 一酸化炭素中毒 知っていますか？

## 一酸化炭素中毒とは…???

一酸化炭素は不完全燃焼状態で炭素化合物が燃焼する際に発生し、無色・無臭で、その存在が感知しにくい気体で強い毒性を有しています。

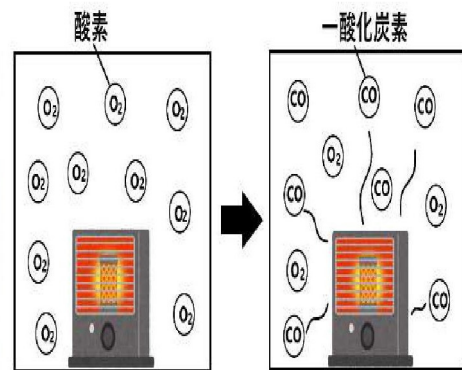
一酸化炭素は、酸素の250倍も赤血球のヘモグロビンと結合しやすく、赤血球が酸素の代わりに一酸化炭素とくっついてしまうことで、全身へ十分な酸素を運べなくなり、一酸化炭素中毒が起きます。

**症状：**一酸化炭素中毒は、軽度の頭痛、吐き気等からはじまり、その後、昏倒、致命傷に至るため、無意識のうちに被災するという特徴があります。

## 一酸化炭素中毒の症状

(症状)	
0.02 ~0.03	5~6時間で頭痛や耳鳴り
0.03 ~0.06	4~5時間で激しい頭痛や吐き気
0.07 ~0.10	3~4時間で呼吸が乱れ、やがて意識障害
0.11 ~0.15	1.5~3時間でけいれんや意識を失う
0.16 ~0.30	1~1.5時間で血圧低下、死亡も
0.50 ~1.00	1~2分で呼吸ができなくなり死亡

※東京消防庁の資料を基に作成



時間が経つと空気中の酸素が少なくなり、不完全燃焼によって室内の一酸化炭素濃度が高くなる

## 一酸化炭素が発生しやすいもの

- ・石油ストーブ
- ・薪、炭
- ・古い型のガス湯沸かし器
- ・火災



## 思いつかない一酸化中毒発生の例

- ・大雪で車のマフラーが塞がっているのに気づかず、車内でエンジンが暖まるのを待っていた。
- ・ボイラーがすぐ近くにある古い湯沸かし器の追い炊き機能を使いながら入浴していた。



## 【Q&A】そもそも一酸化炭素って？

**Q. どうやって発生するの？**

A. 一酸化炭素は、狭い空間で炭を燃やしたり石油ストーブを使うと酸素が不足することで発生します。燃料の種類に関わらず「燃焼される」ものであれば、炭でも薪でも石油でも起こりうる現象です。

**Q. 発生したらわかるの？**

A. 一酸化炭素は無色無臭。就寝中に中毒に陥り気づかぬまま命を落としてしまう事故が後を絶たないのも、この恐ろしい特性による部分が大いようです。

**Q. 中毒症状はどんなもの？**

A. 頭がボーッとするという初期症状に始まり、頭痛を感じたら要注意です。他にもしびれが出たり、重症化すると意識が遠のき身動きがまったく取れなくなる場合も。

どうでしたか？今回は一酸化炭素中毒について取り上げましたが、割とよく聞く名前なのに最悪の場合、死にも繋がるという恐ろしいものだと思っただけだと思います。まだまだ寒い日は続きますが皆様も室内換気等に気を付けて予防に心がけていただければ幸いです。(杉江・森下)



# 私たちの避難訓練！

(メビウス編)

障害者施設では、年2回以上の自衛避難訓練が法律で義務付けされています。

以前の防災新聞では、半田地区のグループホーム・やまぼうしの郷の小規模火災避難訓練取材し、訓練の様子を掲載しました。

今回は、半田地区の生活介護事業所・メビウスの地震避難訓練取材し、訓練の様子を掲載します。

## 【事業所概要】

メビウスは、半田市の板山地区にある生活介護事業所で、月曜～金曜の日中開所しています。現在、利用者様の契約数は56名、1日平均44名の利用者様が通所しています。それぞれの障害特性を活かし、印刷班・縫製班・軽作業班・療育班の4つの班に分かれ、26名の職員で、各班の特色を活かした支援を行っています。

## 【訓練の流れ】

(午前)

想定：緊急地震速報受信し、20秒後に大地震あり。

施設内設備確認し、利用者様・職員は駐車場へ避難。災害対策本部を設置。傷病者等の確認。

(午後)

家族に一斉送信を行い、家族の安否確認の連絡方法、災害時のお迎え方法を確認して頂き、実際に引き渡し訓練を行う。

## 【地震避難訓練の様子】



←you tubeを使用して「緊急地震速報」を流します。



防災頭巾を被り、机の下に隠れる事の出来る人は隠れます。

隠れない人は、自分で頭を守ったり、職員がファイル等で頭を守ります。



避難開始！！



階段を使用して建物内から屋外の駐車場へと避難します。  
エレベーターは使用できないので、車椅子利用者様は簡易担架を使用して2階から1階へ避難します。



↑  
避難と同時に災害対策本部のテント設営も行っています。



避難が完了し、情報収集が終了できた段階で、午前の訓練は終了です。  
その後、管理者から避難訓練についての話を聴きました。



職員・利用者様ともに真剣な表情で参加していました。  
※実際には、負傷者への対応等細かな訓練を行っていましたが、紙面の都合上今回は割愛させていただきます。

【まとめ】

メビウス東館は3階建てということもあり、有事の際はエレベーターが使用できません。そのため、定期的な訓練によって利用者様を安全かつ迅速に避難する力を培っています。また、避難後には、災害非常計画に則り災害本部設営、各職員の役割確認を行うことで有事に備えていました。(天木・水野)



委員長のおすすめコーナー  
感染症映画のススメ!?

ダブルエッチジェ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ど  
思う素材を紹介していくコーナーです。

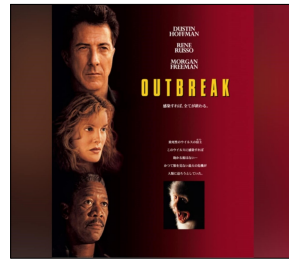
今回は第7回目ということで以前このコーナー  
で紹介した災害映画とは別ジャンルの感染症に  
関するおすすめ映画を紹介していきたいと思  
います。

それでは第7回目スタート！！



映画名「コンテイジョン」  
配給 ワーナーブラザーズ  
公開 2011年11月12日  
視聴可能 U-NEXT  
Amazonプライムビデオ

まず最初に紹介させていただくのはマット  
デイモンが出演している「コンテイジョン」と  
いう映画です。コンテイジョンとは接触感染を  
意味し、文字通りこの作品は致死率の高いウ  
イルスの感染にまつわる人々の恐怖とパニック  
を描いたスリラー作品です。この作品の特徴  
としてあらゆる職業のあらゆる年代からパン  
デミックに対してどう対応していくか？が描  
かれていて色々な視点から感染の拡大する様  
子を客観的に見ていくことができます。その  
ため、ストーリーとしては多少、群像劇風な  
構成になっていますので分かり分りにくい  
点もあるとは思いますが物語全体としては  
うまくまとまっているので最終的にはす  
っきりと落ち着きます。またこの時代にも  
かかわらずコロナの時に流行したSNSの  
デマ的な内容も出てきて、今見ると、まさ  
に時代を先取りしているなど感心させられ  
ます。



映画名「アウトブレイク」  
配給 ワーナーブラザーズ  
公開1995年4月29日  
視聴可能 U-NEXT  
Amazonプライムビデオ  
他

次に紹介させていただきますのでは先ほど  
紹介させて頂いた映画よりももっと以前に  
公開された「アウトブレイク」という映画  
です。主演のダスティン・ホフマンを初め、  
脇を固めるモーガン・フリーマンなどア  
メリカを代表する豪華な配役で公開当時  
は話題となった作品です。物語としては  
ウィルスの突然変異の恐怖を描きながら、  
それに対抗していくアメリカ軍を描いた  
作品となっています。アメリカ映画なの  
でアクション多め、今観るとさすがにツ  
ッコミどころは多いですが、その分スト  
ーリーは分かりやすく単純にウィルスの  
拡散の怖さがストレートに伝わって来  
ます。やっぱり空気感染は怖い…



映画名「感染列島」  
配給 東宝  
公開2009年1月17日  
視聴可能 U-NEXT  
Amazonプライムビデオ  
(レンタル)

最後に邦画も一つ紹介したいと思います。  
この感染列島という映画は公開当時より  
むしろコロナが流行してから現実と酷似  
していると話題になった映画でもあり  
ました。内容としては未知のウィルスに  
脅かされる人々の苦悩や葛藤を描きなが  
ら、医療現場の過酷さや集団心理の恐怖  
等、コロナ渦でも実際に社会問題にな  
った事象にも焦点が当てられていて確  
かに似ている部分も多いと驚きました。

どうでしたか？以上3本のおすすめ感  
染症関係の映画を紹介させていただきました。  
今回は割と現実に近いような作品を選ん  
でみましたが気になった作品はありまし  
たか？3本とも一応プライムビデオ(感  
染列島は有料)で観れますので会員の方  
は機会があればぜひ視聴して頂きたい  
です。コロナが5類になったとはいえ、  
まだまだ感染の恐怖が無くなったわけ  
ではありません。定期的に映画を観る  
ことで改めて感染症を考えるきっかけ  
になれば幸いです。(松原)

ダブルエッチジェーの皆様、遅くなりましたが明けましておめでとうござ  
います。この後記を書い  
ている時はちょうど年  
明けで、元日の能登地震  
の被害状況が徐々に明  
らかになってきたところ  
です。皆様の地域でも  
少なからず、揺れを体  
験し恐怖を感じた方も  
多いと思います。ま  
すが実際の所どうで  
したか？私は地震発  
生時、半分ウトしな  
がらパソコンの前に  
座っていました。ま  
が不意に地震速報が  
スマホから鳴り響き  
飛び起きました。そ  
の後は取り合えず揺  
れの様子を確認し  
ていましたが今思  
えば、一早く机の下  
に隠れるなどの行  
動に出るべきだ  
と反省しております。  
「災害発生時から3  
秒間で決断するこ  
とが生死を分ける  
」とよく言います。  
今回のように緊急  
地震速報もあり、  
事前に対策が可  
能なこともあり  
ますので、ぜひ日  
頃から意識して  
いただき、身を  
守る努力をして  
いただけたら  
と思います。  
それではまた次  
号でお会いしま  
しょう。(松原)

編集後記