



自主防災

災害から生き延びるための新常識

自然災害は予想外のことが起こり、それまでの常識が覆されることがあり、大震災が起こる度に避難方法から建築基準まで認識が改めています。新しい事象が起こる度に対応していくのが大切です。ここでは阪神・淡路大震災から熊本地震までの被災経験から、新たに常識となった10項目を掲載します。

今、自分が出来る最大限の防災準備として参考にしてください。

1. 発災時、生死は1分で決まる！

本棚や冷蔵庫から離れる、ガラスから頭を守るまで1分!!!

死因の7割は圧死！ 重い家具と天井に注意！

揺れた瞬間とっさに重い本棚から離れた人や、頭をクッションなどで庇った人は生き残った人が多い。時間にして1分にも満たない間の判断が生死を分けることがある。普段から発災時にどう動くか、シュミレーション（想定）しておくことが大事です。



2. 余震が本震よりも揺れることがある

本震を耐えた建物も余震で倒壊する可能性もあります!!!

「余震は徐々に揺れが小さくなる」というのは間違いです！

熊本地震の最大の特徴は、震度7の地震が2度起こったことです。

一度大地震が起きると、以後の余震は本震を超えることがなく、徐々に揺れは小さくなっていくと認識していましたが、間違いと証明されました。

本震で倒壊を免れた建物もダメージを受けており、もう一度余震を受けると崩れる危険性があります。家屋内には入らないでください。



3. ガス機器の火は震度5以上で勝手に止まる！

ガス機器は、放置でも大丈夫です。

地震を感知するとガスの供給がストップする構造です。

地震の際、火元を消して逃げるのは常識だ。しかし、身の危険が迫っているなら放置して大丈夫。なぜなら震度5以上の揺れを感知するとガス供給が自動的に止まります。

電気については、遮断器を切っておくことが必要です。地震後に通電火災の可能性あります。避難する時は、遮断器を切ってから避難しましょう。



裏面につづく

回 覧							

防災ニュース「きらら」は単独で回覧をお願いします。

4. 新耐震建築の家でも倒壊する場合がある

熊本地震で新耐震建物でも崩れてしまった！

1度目の震度7で地盤が大きく揺らぎ、基礎が歪んだ所に

2度目の震度7の地震を受けたことによります。

新耐震の建物だからといって、信用しすぎてはいけません。

基礎の地盤が軟弱であれば崩れる可能性があります。



5. 自宅の玄関の扉に安否を描いてはダメ

安否確認のはずが不在表明に！ 不在だとバテて火事場泥棒等の餌食になる！

書置きを見た火事場泥棒等に、家の中に誰もいないことが明確

になってしまうからです。避難の時に書置きをする場合は、

家族であらかじめ決めた目立たない場所に明示しましょう。

6. 溜めた水で自宅のトイレを流すのはダメ

汚物の処理は自分でする

下水管が破損している可能性があります、

汚物が外に溢れ出てしまうことになります。

壊れている場合は自宅のトイレは使わず簡易トイレや避難所のトイレを使うべきです。



7. エコノミー症候群は避難所でも発症する

避難所で寝たきりは怖い！

水を飲まない・動かない・ストレス増が原因！

避難所でエコノミー症候群を患い、亡くなった方もいます。

「水を飲まない」「動かない」「ストレスが溜まる」ことで発症

するのがエコノミー症候群。避難所での注意事項だ。

8. ノロウイルスやインフルエンザが流行る

感染症には流行時期でなくても気をつけよう

極限状態の避難所では、免疫が落ちるため感染症が蔓延しやすくなり、自治体の対処も遅れることは必至です。手洗い、うがい、マスクなどで環境を整えておくことが大事。

9. 72時間で物資が届くとは限らない！

理想の備蓄量は約1週間！冷蔵庫の中身を活用

支援が届くまでの時間は道路状況などの、様々な要因で変わって

きます。理想は約1週間分の食料・水を備蓄しておきたい。家庭の冷蔵庫を活用して元々の備蓄と冷蔵庫分で6日分。あと1日分、備蓄量を増やせば良い。冷蔵庫は備蓄倉庫、という認識を持つことが大切。

10. 避難所だから安全なわけじゃない！

避難所は意外と古い建物で耐震性も脆かったりする

学校の体育館など、大きな空間の吊り天井。地震に弱く中心部から崩落する可能性がある。もし地震発生時に天井の下にいたら急いで壁際に寄ることが大切。落下物から被害を受けにくく、次の避難行動に移るためです。

