

皆さんこんにちは。新緑の季節となりましたね。日光が当たり透けて見える葉の色がとても鮮やかで目を奪われます。気温もだいぶ暖かくなり、日中は少し汗ばむようになってきました。季節は少しずつ夏に向かっていくようです。今回は、『防災について』について紹介していきます。

★はじめに

日本は自然災害が発生しやすい国です。今年に入って、1月に石川県の能登半島地震や、4月に豊後水道地震がありました。地震以外の災害で、大牟田市では2016年の大雪で断水や2020年の豪雨などが記憶に残っている方もいると思います。

また自然災害のほかに火事などの人災がいつ発生するかわからないものです。今回は災害時に活かせる豆知識、大雨・浸水などの水の怖さ、防災クイズをご紹介します。

【災害時には防災の知識が活躍する】

災害時には、防災の知識が生存を左右することがあります。避難生活の鍵を握ることもあるため、事前に防災の知識を蓄えておくことが大切です。

例えば、災害の発生時期が真冬で避難先が公民館や学校だった場合、自力で寒さ対策を行う必要があります。その際、ポリ袋や新聞紙を活用して簡易的な防寒具を作れる、ペットボトルに黒いテープを巻いて太陽の熱を利用すれば水を温められる、などの知識があれば環境に適応することができるでしょう。

また、避難時の防災リュックで持ち出せる備品には限りがあり、その少ない道具で適切に対処しなければなりません。少ない備品でさまざまな状況に対応できる知識があれば、過酷な状況下でも快適に過ごすことが可能です。

[災害時には防災の知識が活躍する？事前に知っておきたい豆知識 15 選](#)

[- EcoFlow\(エコフロー\)公式ブログ](#)

<https://blog.ecoflow.com/jp/disaster-prevention-trivia/>

【災害前に知っておきたい防災の豆知識 15 選】

災害に関する豆知識を蓄えておけば、いざというときにその知識を活用できます。本項では、災害前に知っておきたい豆知識を 15 通り紹介します。

- ① 1日1人あたり 3Lの水が必要
- ② 防災グッズは大きく 3種類ある
- ③ 新聞紙が大活躍する
- ④ ラップを使用すれば洗い物を減らせる
- ⑤ ダンボールは防音・保湿に有効
- ⑥ 蓄光シールを貼っておけば避難しやすい
- ⑦ 情報の取得手段がないとストレスになる
- ⑧ レインコートは汎用性が高い
- ⑨ 懐中電灯とペットボトルを組み合わせればルームライトになる
- ⑩ ゴミ袋の利用用途は幅広い
- ⑪ 家具・家電の転倒防止対策が重要
- ⑫ 地震がおさまってもすぐに外に出てはいけない
- ⑬ 災害時には小銭が活躍する
- ⑭ 水を凍らせておけば保冷剤・飲料水になる
- ⑮ ハンカチは感染予防対策として機能する

【大雨・浸水への備え ~水の怖さを知ろう~】

水の力はとても強く、大雨による浸水被害が起こった場合、人や車は簡単に押し流されてしまいます。では、その被害から身を守るためには、どのようなことが重要なのでしょう。

それは、「水の深さ(水深)」と「水の流れの速さ(流速)」が大きく関わっているのを知ること、なのです。水深と流速の変化によって、体に働く「水の力」は大きくなり、場合によっては「命に関わる事態」を招いてしまうからです。

【大人の力でもかなわない、本当に怖い水の力】

水深が 2 倍になると水圧は 4 倍

流速が 2 倍になると水の力（龍体力）は 4 倍にも！

水かさが増し、水の流れが速くなればなるほど、水の力も強くなり、歩いて逃げるのが難しくなります。

浸水時、人が歩ける水の深さは膝くらいまで。（成人男性でも、膝の高さ(約 50cm)を超えると歩行困難になります！

[水害 大雨・浸水への備え 水の怖さを知ろう - NHK](https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/basic-knowledge_20220501_03.html)

https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/basic-knowledge_20220501_03.html

<http://www.zaidan-omtiryoyo.jp/>

【防災クイズ】

- ① テレビで「緊急地震速報」が！
家にいると危険なのでゆれの発生と同時に外に出ました。
○？ ×か？
- ② 避難するときの服装は、動きやすいようになるところ身軽な薄着にする。
○？ ×か？
- ③ NTTの災害用伝言ダイヤルの番号は171である。
○？ ×か？
- ④ 大人1人に必要な飲料水は1日3リットルです。
○？ ×か？
- ⑤ 避難グッズを入れた「非常用持出し袋」は、急いで食料を入られるように台所においておく。
○？ ×か？

[【防災クイズ 22 問】急な災害に備えろ！防災クイズで知識を高める【地震・台風・火事】 - 介護レク・介護予防体操 情報サイト | FUN SEED \(fun-seed.com\)](https://fun-seed.com/disaster-prevention-quiz/)

<https://fun-seed.com/disaster-prevention-quiz/>

【答えと解説】

問題1 ×

震度6-7クラスでは、まったく何もできません。

下手に動いてケガをしないように、机の下などに身を隠して揺れの収まるまで待ちましょう

問題2 ×

避難するときの服装は、ケガから守るため夏でも長袖や長ズボンを着て肌を出さないようにしましょう。

頭はヘルメットや防災頭巾などで保護しましょう。

問題3 ○

災害用伝言ダイヤルは、地震、噴火などの災害を発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板です。

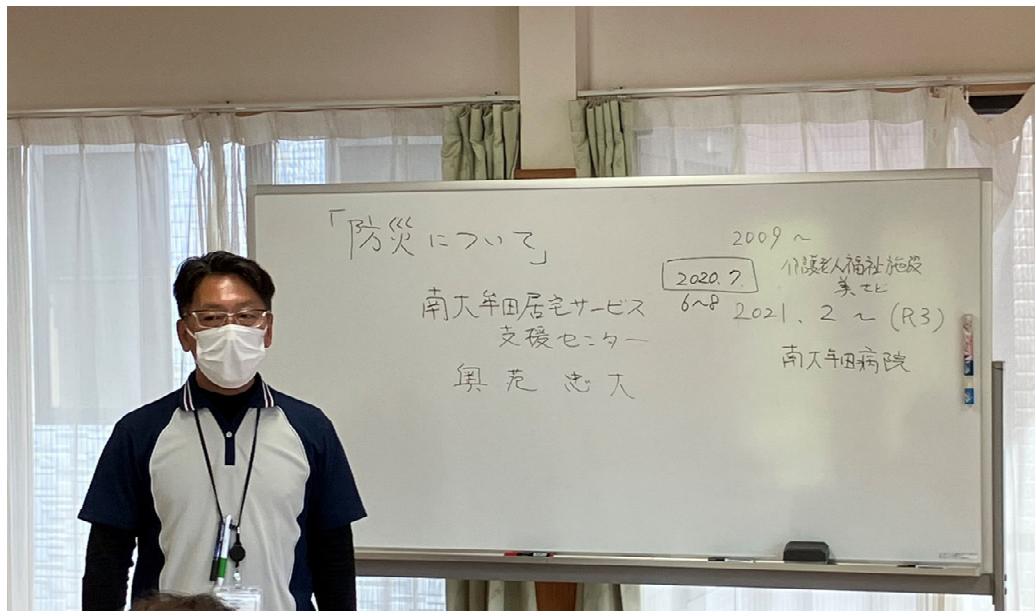
問題4 ○

大人1人に必要な飲料水は1日3リットルです。

問題5 ×

すぐに取り出せるように玄関や家の出入り口に近い場所に置いておく

また車のトランクや外の物置など様々な場所に置けば自宅が被害を受けて取り出せなくても安心です。



★最後に

今回の、「防災について」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりと、熱中症に気をつけて過ごされてください。





●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 嚥下（飲み込み）について 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>