

# 災害のお話

いま、災害について考えよう

昨年9月に清水区を襲った台風15号の災害は、皆様の記憶に新しいと思います。清水区では、大雨による浸水被害、そして最大約6万3000戸が断水し、とても不慣れた生活を強いられました。

約40年振りの大雨であったと言われていますが、地球の異常気象も増えており、全国各地でも様々な災害に見舞われています。また、最近では各地で地震が頻発し、不安を感じている方もいるかもしれません。災害が身近にある今、災害に関連したお話をさせていただきます。

## \*災害とは

災害は、大きく分けると自然災害と人為的災害に分けられます。自然災害は、地震、津波、風水害、火山噴火など自然現象によって引き起こされる災害です。人為的災害は、火災、交通災害、テロ災害などがあります。また、自然災害が引き金となり、人為的災害が引き起こされる複合型災害に発展することもあります。2011年の東日本大震災も、地震と津波により原子力発電所の事故を引き起こし、複合型災害に発展しました。いろいろな種類の災害が、実は身近に潜んでいます。それらに対応できるよう日頃から準備をしておく必要があります。

## \*災害に備える

私が生まれる前から、静岡県には東海地震がいつ来てもおかしくないと言われ続けており、明日にも大きな地震が起きてしまってもおかしくないことはよく知られています。そのこともあり、静岡県は、防災意識が高い県と言われて

いました。しかし、昨年の台風15号の局地災害で、対応に苦労された方も多かったのではないのでしょうか。この機会に今一度家庭や、職場、学校での災害対策を見直すことをお勧めします。災害時に必要とされている物として、飲料水、食料、貴重品など表にまとめた物は皆さんもすでに知っていることだと思います。今回は、私がおすすめるものをいくつかピックアップしたいと思います。

まずは、エマージェンシーシートです。エマージェンシーシートとは、防寒・防風・遮熱の機能を持ち、また降雨などから身を守る薄いアルミ素材のシートのことです。最近では100円ショップなどでも売られており、サイズもポケットティッシュサイズとコンパクトなため、邪魔にならずに保管もできます。家族分用意しておくとも良いかもしれません。

今、新型コロナウィルスの5類化により、脱マスクが進んでいます。災害時の感染症などの二次被害を防ぐためにも、マスクは災害用に持っておいた方が安心です。

また、小さなお子様がいる家庭では、液体ミルク、使い捨て哺乳瓶なども常備しておくといえでしょう。そして、おしりふきは、水が使えない場合に大いに役立つので、日頃から少し多めに用意しておく

と安心です。また、最近ではアウトドアブームもあり、キャンプをする方も増えて

## <必要な防災グッズ>

- ・飲料水、食料
- ・貴重品(現金、保険証、マイナンバーカードなど)
- ・常用薬(お薬手帳)
- ・衛生用品、下着類
- ・簡易トイレ・照明用具

いますので、改めて防災用品を購入しなくても、キャンプ用品で代替えできるものもたくさんあります。災害時、すぐに使えるようにわかりやすく整理しておくとも良いかもしれません。

私は、日頃の備えとして、通信手段の確保のため、携帯電話の充電は、すぐに切れることがないように心がけ、モバイルバッテリーも持ち歩くようにしています。そして、災害時にはガソリンの補給が困難となるため、車のガソリンも、こまめに補充するように気にかけています。些細なことですが、日常で簡単にできる災害対策のひとつかもしれません。

## \*防災から減災へ

様々な災害が増えている昨今では、すべての災害の被害を、未然に防ぐことや災害被害をゼロにすることは難しく、災害被害を最小限に抑えよう「減災」へと意識が変化しています。減災への取り組みとしては、防災マップの再確認、家の中の安全の確保、家族間での災害対策会議などがあげられます。また、「自助」「共助」「公助」が、それぞれ機能し連携していくことがとても大切です。まずは自分の命を守り、そして、家族や地域の皆で助け合って、災害の被害を最小限にできるようにしていくことが大切です。

私も、救急看護認定看護師、DMAT隊員として、災害拠点病院である当院の災害対策の見直しをしたいと思っています。



高橋 綾子  
看護科/7A病棟  
救急看護認定看護師  
日本DMAT隊員

