

「もし今から2時間後に地震が起こっても、 あなたは自宅でなんとか過ごせそうですか？」

2時間後に大地震がくるとわかったら、その2時間であなたは何をしますか？
家族に連絡を取り、水や食料など避難生活に必要なものをそろえ、何かが落ちてきたり倒れてきたりすることのない、できるだけ安全な場所で、その時を迎えようとしませんか？

残念ながら、地震はいつ起こるかわかりません。
東日本大震災から9年。
「日頃の備え」について考えてみませんか？



＜まずは備蓄から＞

大きな問題になっている新型肺炎。
マスクや消毒液がほしくても棚は空っぽ。デマによる紙製品の買い占めまで起こり、不安は募るばかり。そんな方も多いのではないのでしょうか。

地震が起こった時も、同じようなことが起こります。おまけに、ライフラインが長期間止まります。
水、食料品、簡易トイレ、防臭袋、携帯用ライトやランタン、スマートフォンの充電手段など、必要なものが長期間、手に入りにくくなります。

災害の備えは自分頼みだと知っていますか？
何らかの公助が届くまで、最低3日、できれば1週間、自分の力で耐える備えが求められています。

しかし、首都圏直下地震が起こった時、「3日」や「1週間」で本当に公助が動けるのか？
それは、災害が起こってみないとわからないことです。
「どこまで備えればよいのか？」に、正解はありません。
しかし、「3日も過ごせない！」という状況は、不正解でまちがいありません。

備蓄品リストはいろいろありますが、何がどれだけ必要かは各家庭、各人によって違います。
自分には、我が家には、何がどのくらい必要か？絶対ないと困るものは何か？
考えてみませんか？

ストレスの多い避難生活、生活必需品ではないけれど、自分がホッとできるもの、
甘いものや、電気がなくても遊べるゲームなどもあるといいですね。

<生命に直結！水、トイレ、排水>

住み慣れた町が壊れ、道路が緊急車両であふれ、見慣れた風景が一変し
余震に怯え、水、電気、ガスが使えない、排水もままならない。災害後の生活は大変なものです。



水は代わりになるものがなく、生命維持に必要不可欠です。
水道が止まったら、すぐに不自由します。しかし、地震直後から給水が始まる保証はありません。
給水が始まったら、どんなに道がガタガタでも遠くても、給水所まで容器を持って水をもらいに行き、
エレベーターが使えないうちは、2階以上の方は階段を使って家まで運ぶしかありません。
ただでさえストレスだらけの避難生活です。負担を減らすため、少しでも備えておきましょう。

トイレの重要性を実感することは、日常生活ではあまりないと思います。
しかし、災害が発生すると、突然大問題になります。

3日間1回もトイレに行かない人は、おそらくいません。
災害後の混乱時には、トイレを我慢して体調を崩すことが、生命にかかわることもあります。
安心してトイレが使えるように簡易トイレを備えておくことは、重要です。



排泄物のことも考えなければなりません。
一日の大人の排せつ量は、尿が1～2リットル、便が150～200gくらいだそうです。
これが家族分、毎日増えていき、それをベランダなどに一時的に保管することを考えると、臭いの問題も出てきます。
保管中や廃棄のための運搬中に破れないよう丈夫な袋で保管すること、しっかりと袋の口を締め
てこぼれないようにすることも大切です。
保管時の防臭と運搬のことも考えておきましょう。

災害時の排水禁止は繰り返しお願いしていますが、「排水してはいけない意味がわからない」
「排水しないで生活なんて無理」と、不満に感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

排水管が破損しているときに排水することで、低層階のトイレからの汚水逆流、破損箇所から汚水
が地中に染み出し、マンション周辺に悪臭が立ち込める、という恐れがあります。
様々な条件により異なりますが、アンモニアは空気より軽いいため、中層階以上の部屋でもアンモニ
ア臭に悩まされるかもしれません。
地中に染み出た汚水により不衛生になり、感染症を引き起こす原因になるかもしれません。

なぜ「災害が起きたら排水禁止」になるのか、ご理解いただき、徹底をお願いします。

<家具転倒防止・落下防止>

家具転倒防止は、とても面倒です。

使用する器具によっては壁に穴をあけなければならないし、時にはこだわりのインテリアコーディネートがぶち壊しにするかもしれません。

しかし、圧死を防ぐのはもちろん、無用な怪我の防止、逃げ道の確保に重要です。

特に寝室の安全確保は大切です。

横になっている自分の上に家具が倒れ込むような配置になっていませんか？

家具が倒れても、部屋から出られますか？



突然激しい揺れに襲われると、おそらく、動くことができません。

夜、ぐっすり眠っている時に大きな地震が起きたら、揺れと恐怖で動けない人も多いでしょう。

「下敷きになる!」、と頭でわかって、もう逃げられないということです。

高いところに重いものを置く、ということは通常ないかもしれませんが、重いものが体の上に落ちてくるだけでなく、まさかと思うかもしれませんが、飛んできて直撃されることもあるのです。

軽くても壊れる物は、その破片でケガをするかもしれません。

大切なものが壊れないよう守るためにも、落下防止の工夫をしましょう。

下敷きはまぬがれても、部屋の出入口が倒れた家具や落ちてきたものでふさがれていたら、真っ暗な中で手探りしながら、手足をけがしないように気を付けながら、それらをどこかに動かさないと、部屋から出られません。そのまま数時間部屋に閉じ込められる、ということが起こります。

子供さんが一人で寝ている部屋でそのような状況になってしまったら、部屋の外から助け出すのは大変です。

部屋に閉じ込められた状況で、どこかで火災が発生する可能性もあります。

考えたくもないことですが、悪いことが重なり、最悪なことが起こってしまう、

最悪を想像し、大難を少しでも小さくするためには、日ごろから備えておくことしかできないのです。

いつどのくらいの地震がくるかわからないのに、今、貴重な時間とお金を使って真剣に準備しようなんて、なかなか思えないのは当たり前です。

でも、想像をはるかに超えてしまうような大変なことが絶対起こらない保証は、ゼロなのです。

何か一つ、「とりあえずこれはやっておこう」と思うことがあれば、ぜひ、今、実行しておいてください。