

災害に備えよう



地震・豪雨・火山の噴火など、近年、日本各地で大規模な自然災害が起こっています。また遠くない将来、大きな地震が起こるという予測もされています。現在、高齢で一人暮らしをされている方も少なくありません。災害が起こる前に、準備できることを一緒に考えてみませんか？

生活圏内で起ることを考えてみよう

A子 「遊びに行つてゐるわよ。私も大学生だし、休日に家に全員が揃わぬことも多くなつたわね」

父 「もしもの時、家族が一緒にいるとは限らない。避難場所や連絡

内会から配られたの」

A子 「ハザードマップって何？」

父 「自治体で発行される防災地図のことだよ。例えば、川の氾濫や津波の到達範囲、土砂崩れの危険地域などを地図に色分けして示されているんだ。↓①」

A子 「へえ。あつ、この川も氾濫するとうちの近くまで浸水があるのね」

母 「そうよ。それに、うちの周辺は地盤が弱そだから大きな地震が来たら心配だわ」

父 「そういうえば、B太はどこにいるんだ？」

A子 「遊びに行つてゐるわよ。私も大学生だし、休日に家に全員が揃わぬことも多くなつたわね」

父 「もしもの時、家族が一緒にいるとは限らない。避難場所や連絡

ある休みの日のこと。A子さんが居間に行くと、両親が大きな地図を広げていました。

A子 「お父さんお母さん、何を見てるの？」

母 「ハザードマップよ。先日、町内会から配られたの」

A子 「ハザードマップって何？」

父 「自治体で発行される防災地図のことだよ。例えば、川の氾濫や津波の到達範囲、土砂崩れの危険地域などを地図に色分けして示されているんだ。↓①」

A子 「へえ。あつ、この川も氾濫するとうちの近くまで浸水があるのね」

母 「そうよ。それに、うちの周辺は地盤が弱そだから大きな地震が来たら心配だわ」

父 「そういうえば、B太はどこにいるんだ？」

A子 「遊びに行つてゐるわよ。私も大学生だし、休日に家に全員が揃わぬことも多くなつたわね」

父 「もしもの時、家族が一緒にいるとは限らない。避難場所や連絡

母 「こんなにちは。Tさん最近いかがですか？」

Tさん 「あら、こんなにちは、いらっしゃい。どうもこうも、町内会から地図をもらつたけど、私には

A子 「そうだつたのね」

…

ひとり暮らしの高齢者の場合



母 「私は、最近引っ越しして来たTさんのところへ行つてくるわね」

父 「お母さんは民生委員をしているから、地域のお年寄りを時どき訪ねているんだよ」

方法を決めておかないといけないな。↓②」

A子 「そうね。それから定期的に備蓄や非常持ち出し品もチェックしないとね。↓③」

A子 「大きな地震が来たとき、家のなかにいても安全とは限らないわ。家具が倒れたり、ガラスが散乱したり、身を守ることも考えなきや。↓④」

父 「災害の規模によつては、避難の時に最低限のものしか持ちだせないかもしれない。優先順位を決めておこう↓⑤」



QOLを高める！ホームドクター・アドバイス

さつぱりわからないの…夫も亡くなってしまったし、引っ越しでたばかりだから、何かあつたときに頼れる身寄りもいなくてね」
母「そうでしたね…。今度町内会で避難場所までの経路を歩くことになりますから、参加してみてはいかがですか？」
Tさん「そうね、参加しておこうかしら。でもねえ、いざ何かあつた時にひとりで避難できるか不安だわ。足も少し悪いし」

「避難の際に、特別な支援を必要な方（災害時要援護者）は、市町村で名簿を作るよう義務付けられているんですよ。Tさんも名簿に登録しますから、何かあつたときは、市町村の担当者や私のような民生委員が安否確認に来ますから心配しなくて大丈夫ですよ。それ以外の時も、いつでも相談してくださいね」

Tさん「それを聞いて安心したわ。老人会に入つて知り合いを作つておくのも安心ね」
母「そうです！ これからは、いざという時お互ひが助け合つてく社会がますます必要になつてきますものね」

「そうでしたね…。夫も亡くなつてしまつたし、引っ越しでたばかりだから、何かあつたときに頼れる身寄りもいなくてね」
母「そうでしたね…。今度町内会で避難場所までの経路を歩くことになりますから、参加してみてはいかがですか？」
Tさん「そうね、参加しておこうかしら。でもねえ、いざ何かあつた時にひとりで避難できるか不安だわ。足も少し悪いし」

いざという時のためのポイント



A子さんと両親の会話のなかで、大切なポイントがいくつかでてきました。それについて見ていきましょう。



①ハザードマップ

地図を見ただけではわからないもの。避難場所への道を歩いてみよう。通行止になる可能性のある道路があったら迂回できるか？など確認。

②家族との集合場所、連絡方法

災害用ダイヤル（災害時171にかけると、伝言を録音できたり、録音を聞くことができる）で連絡を取り合うと決めておくのもひとつ的方法。遠くの親戚に連絡を頼むのもよい。

④家の身の守り方

動けるようになったら、火やガスを止める。家庭からの火が広範囲の火災につながる二次被害を防ぐため。また、ヘルメットと底の丈夫な靴をすぐ取りだせる場所に。避難梯子を用意しておくと安心。



明かりがあると不安が和らぐ。懐中電灯の上に水入りのペットボトルをおくと広く照らせる。



③⑤非常持ち出し品と備蓄

災害の規模にもよるが、まずは自分の命を守ることを第一優先に。高台に非難する可能性もあれば身軽に動けるよう持ち物は最低限に。

【最低限まとめておくと安心なもの】

- ・懐中電灯（夜間の避難には必須）
 - ・水
 - ・小銭を含む現金
 - ・持病のある方は、常備薬。また薬の名前と容量を書いたメモ。
 - ・携帯電話（通帳を持ちだせない場合もあるので、予め通帳番号や家族との連絡方法、また薬のメモを書いておくと便利）
 - ・保険証など身分証明書のコピー
 - ・笛もしくは音のできるもの
 - ・余裕があればその他適宜
- ※周辺にいる人々と声を掛け合い助け合おう。自治体の放送をよく聞く。

【備蓄や非常用品(例)】



動脈硬化が原因で心臓の弁に異常が！

だいどうみやくべんきょうさくしょう

大動脈弁狭窄症

大動脈弁狭窄症——この病名には馴染がないかもしませんが、「心不全を起こす病気のひとつ」といえば、その深刻さがおわかりいただけると思います。しかし医療の発展により、大動脈弁狭窄症は治すことが可能ともなってきています。

大動脈弁狭窄症とは

心不全は、心臓に機能低下が起こっている状態です。血液を身体に十分に送り出すことができないため、身体に様々な影響ができるだけでなく、死に至ることもケースも多くあります。統計によると、日本では毎年7万人が心不全で亡くなっています。

心不全のなかで、心臓の弁に異常が起こる病気が「心臓弁膜症」です。心臓の弁は心臓の動きに合わせて開閉することで、送り出した血液が心臓に逆流することを防ぎます。この心臓の弁が硬くなつて動きが悪くなり、開きが小さくなる——このひとつが「大動脈弁狭窄症」です。

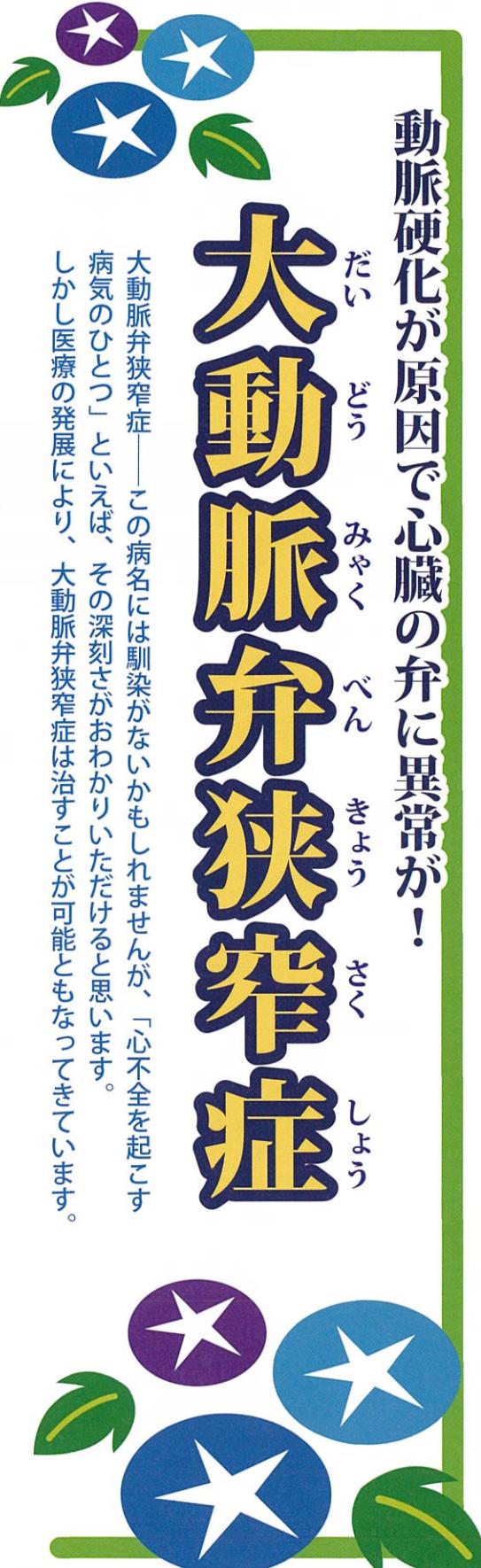
大動脈弁狭窄症の原因と症状



大動脈弁狭窄症の治療（弁置換術）

大動脈弁狭窄症の発見に大きな力を發揮するのが、心臓超音波検査（心エコー検査）です。検査で重症化した大動脈弁狭窄症が見つかった場合、障害を受けた心臓の弁は自然治癒するがないので、心臓の弁を取り換える手術（弁置換術）が行なわれます。

しさ、手足のむくみ、失神といった症状が起ります。しかし、自覚症状を感じた時点では、病気がかなり悪化しているケースが多くあり、突然死の原因にもなっています。



大動脈弁狭窄症は、弁置換術の発達により、決して治らない病気

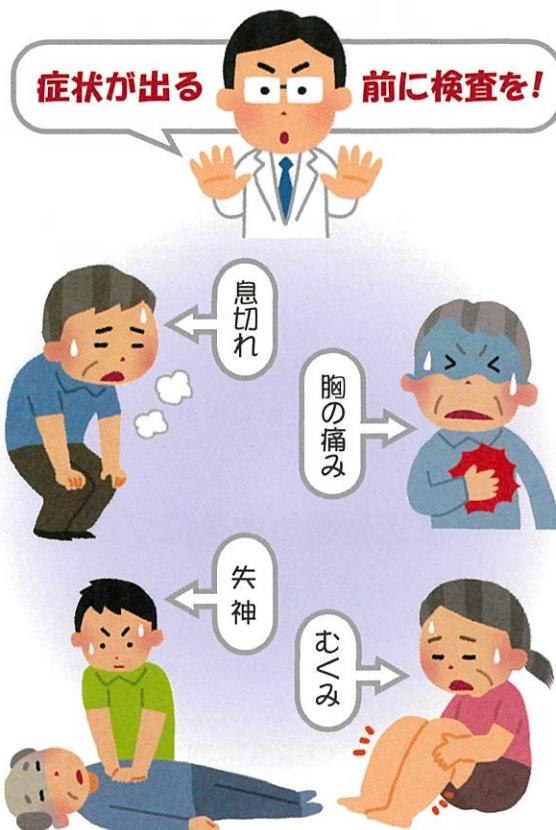
大動脈弁狭窄症 (発見と治療)

比較的若い年齢での弁置換術では、特殊なカーボンで作られた「機械弁」と呼ばれるものを心臓に植え込み、弁の代わりとします。

一方、患者が65歳以上の場合には、牛の心膜や豚の心臓弁を人間に合わせて処理して作った「生体弁」がおもに植え込まれます。

80歳以上の場合には、経カテーテル大動脈弁置換術が行なわれるようになってきています。

こうしたことを防ぐためは、心全や大動脈弁狭窄症について知り、症状が起こるまえに定期的に心臓の検査を受けて、病気を発見することが重要になります。



学校・児童福祉施設・行政機関の施設の屋内は、完全な禁煙となりました。また、屋外であってもこれらの施設の敷地内においては、受動喫煙を防止する措置が取られている特定の場所以外は禁煙となります。

2020年4月の全面施行の前に、今年7月から、改正健康増進法の一部が施行されました。7月からは、すべての病院・学校・児童福祉施設・行政機関の施設の屋内は、完全な禁煙となりました。また、屋外であってもこれらの施設の敷地内においては、受動喫煙を防止する措

たといえるでしょう。

健康増進法の施行で、「肩身が狭い」「不便」と感じる方もいますが、これを機に禁煙について考えてみることも大切です。

受動喫煙による健康被害は深刻で、その死亡リスクは高血圧や糖尿病に匹敵することがわきました。受動喫煙は、喫煙しない人や子どもにも被害が及ぶため、対策や法整備が急がれていました。

改正健康増進法



23

健康増進法は、「健康寿命の延伸・生活の質の向上を実現するため、健康づくりや疾病予防を積極的に推進する」ことを目的に定められた法律で、改正健康増進法ではとくに「受動喫煙」の問題に焦点が当てられています。