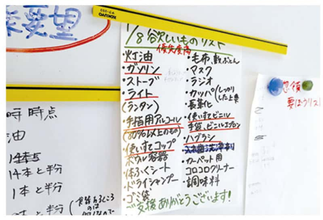
1 冬の災害を考える

2024年の元日に発生した能登半島地震は、冬季期間の大地震と津波による建物の倒壊や浸水、道路網の寸断、電気やガス・水道、電話やインターネットなどのライフラインに甚大な被害を与えました。発生から2カ月となる段階でも、行方不明者の捜索が続いている上に、復旧のめどが立っていません。

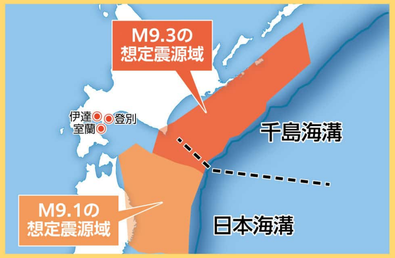


石川県内では倒壊した家屋の下敷きになるなどで、1月15日現在221人の死亡が確認され、避難住民は約2万人に上ります。避難できても、持病の悪化やストレスなどによる災害関連死とみられるケースが13人あり、冬季間の過酷な避難生活は高齢者や持病のある災害弱者を直撃しています。

22年に道が発表した「日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震」の被害想定によると、登別市で夏の昼に発生した場合で、かつ早期避難が行われないと1万人が犠牲になると予想されています。さらに、冬の夕方では1万6000人に犠牲が増えると予想されています。一番死者が多いケースは、冬の深夜に津波が発生した場合で、2万人の犠牲が想定されています。室蘭市の場合は昼間に職場や学校にいた人が帰宅するため、冬の夜間の場合でも4800人の犠牲にとどまります。

地震発生から3分前後で気象台から津波警報・注意報が出されますが、警報を待たずに直ちに避難行動を開始すると、登別の場合は2万人の犠牲を7700人に減らせます。室蘭の場合は4800人が50人に減少すると予想され、早期避難の重要性を示しています。

Point! 日本海溝・千島海溝地震への備え



日本海溝・千島海溝を震源とする巨大地震が発生した場合、北海道は太平洋側沿岸を中心に大きな被害が予想されています。津波浸水と被害想定、積雪寒冷地の避難行動や避難所運営など巨大地震に対する備えの意識を高めることが必要です。

室蘭が好き。
みんなで創る、
住み続けたいまち
Muroran
市民と進めるパートナーシップのまち
室蘭市

人が輝き まちがときめく
ふれあい交流都市
登別市
▲ウェブサイト ▲facebook ▲LINE

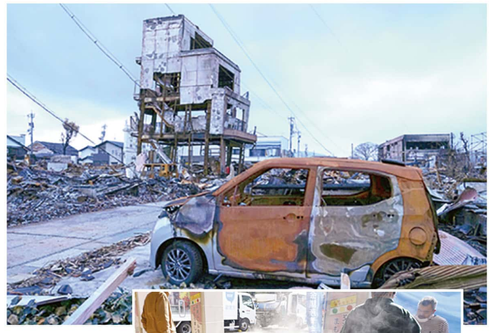
みんなが豊かさを感じられる
市民幸福度最高のまち
伊達市

いい人 いいまち 明日を拓く
豊浦町

夢・希望へチャレンジ
笑顔あふれる元気なまち そうべつ
壮瞥町

湖海（うみ）と火山と緑の大地がむすびあい
元気をつくる交流のまち
洞爺湖町

能登半島地震の教訓



厳冬期の避難生活では、寒さ対策を徹底しましょう。停電や燃料切れにより、暖がとれなくなると低体温症となり命の危険にさらされます。体温が35度以下になると意識障害を引き起こす可能性があり、最悪の場合、死に至ります。低体温症は熱中症と同様に危険な症状です。

十分に暖房がない避難所では、お年寄りを中心に低体温症の危険があります。体の震えが止まらない、呼びかけても反応が鈍いなどの兆候がある場合はすぐに体を温め、病院に搬送しましょう。

低体温症にならないために、電気毛布、湯たんぽ、カイロなどがあるとよいでしょう。また、停電に備え電気がなくても使えるポータブルストーブが避難所や自宅にあると安心です。

Point! 低体温症を防ぐために

1. 防寒衣を着用する
2. 乾いた衣類を重ね着する
3. 上着の中に新聞紙などを詰める
4. 体を寄せ合う
5. ベッドやマットを使う
6. 温かい飲み物を飲む

過去の災害では、避難所に入らず車中泊する人も多数います。情報や支援物資が届かないといったデメリットがある一方で、プライバシーを確保できるという利点があります。

車での避難生活では、一酸化炭素中毒やエコノミークラス症候群に注意が必要です。水分を十分とらない状態で、長時間座席に座り足を動かさない場合に、ふくらはぎの血液が固まりやすくなるのが原因です。

また、停電した自宅で暖をとろうと練炭を燃やしたり、室内で発電機を作動させる場合に注意が必要です。一酸化炭素中毒は、気が付きにくく、頭痛や吐き気から始まり、意識を失ったり、死亡する危険があります。

Point! エコノミークラス症候群を予防

1. 体を動かす
2. 水分をとる
3. トイレを我慢しないようにする
4. 足を伸ばせるようにする

Point! 一酸化炭素中毒に注意

1. 自動車が雪に埋もれるような場合には排気口が雪でふさがらないようにしましょう。
2. 閉め切った車庫内でエンジンを作動させるのも危険です。

冬の避難生活で想定される災害関連疾患

雨や雪によるぬれ、停電による暖房停止、床の低温	低体温症
低温による高血圧、心不全	循環器系疾患
低温によるぜんそくの悪化や誤嚥（ごえん）性肺炎	呼吸器系疾患
低温でトイレや水を控える傾向	エコノミークラス症候群
インフルエンザ、肺炎、新型コロナウイルス	感染症
車中泊での排気口閉塞（へいそく）や発電機の屋内使用	一酸化炭素中毒

※日本赤十字北海道看護大の根本昌宏教授による

ネッツトヨタ苫小牧
本　社／苫小牧市新中野町3丁目1番4号
営業時間　ショールーム／AM9:30～PM6:00　サービス受付／AM9:30～PM5:30
お客様相談テレホン／フリーダイヤル　0120-79-3739
ホームページ　https://www.netz-tomakomai.co.jp
室蘭地区
室蘭キテネッツ館　室蘭市東町1-1-7　TEL.0143-44-1871　年中無休
しんせい店　登別市新生町3-1-1　TEL.0143-86-1515
だて店　伊達市弄月町46-4　TEL.0142-25-2341