とかち防災マスターネットワーク

# 防災かわら版

第 6号

2019年1月 吉日　発行

## 冬季防災 「 ホワイトもブラックも、アウトに気を付け 備えよう！ 」

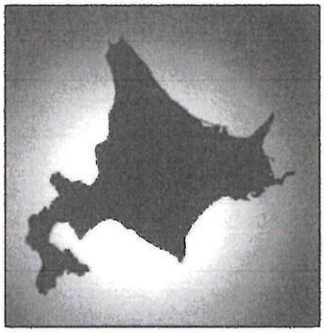
### 年頭のご挨拶

とかち防災マスターネットワーク
代表　大塚 徹

皆様よいお年を迎えられたでしょうか？昨年は胆振東部地震のそれも本体の地震被災ではなく、北海道全体での全面停電と言う未曾有の被災に合い、自然災害の想定外ばかりではなく違う面の人災の怖さ、普通の生活の幸せさを思い知った年でもありました。

我々防災マスターは本年も、どんな想定外の被災にも対応できるような自助共助スキルアップを目ざして行きたいと思います。

今年もご指導ご鞭撻お願い致します。



北海道全域が暗闇に包まれたあの日
皆さんはどのような思いにとらわれ
どう行動しましたか

＊ 平成３０年度　７月～１２月までの活動実績

| 月 | 日（曜） | 活動内容 | 場所 | マスター参加数 | 参加者数 |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 | 7（土） | とかち防災マスターネットワーク総会 | グリーンプラザ | 22名参加 | ２６名 |
| 8 | １９（日） | 市社協フェス＆ワイワイタウン | グリーンプラザ | １名参加 | 約３００名 |
| 8 | ２６（日） | 平成30年度帯広市地域防災訓練 | 帯広市立明和小学校 | ４名参加 | ５６０名 |
| 9 | 9（日） | ※ホコテン、胆振東部地震のため中止 | ＊ | ＊ | ＊ |
| 9 | ２４（月） | 音更町北蘭東町内会防災講話 | 北蘭老人憩いの家 | １名参加 | ８０名 |
| 9 | ２８（金） | 音更町立木野東小学校防災学習 | 音更町立木野東小学校 | ２名参加 | １２３名 |
| １０ | １１（木） | 中札内村防災訓練「Ｄｏはぐ」 | 文化創造センター | ４名参加 | 約１００名 |
| １０ | １４（日） | 崇教真光十勝中道場避難訓練・講話 | 崇教真光十勝中道場 | ２名参加 | １５０名 |
| １０ | ２１（日） | 崇教真光帯広準道場避難訓練・講話 | 崇教真光帯広準道場 | ２名参加 | １２０名 |
| １１ | １６（金） | 管内高校養護教諭研究部会「Ｄｏはぐ」 | とかちプラザ | ４名参加 | ２５名 |
| １１ | １７（土） | 帯広市立緑丘小学校親子防災教室 | 緑丘小学校 | ４名参加 | ９４名 |
| １２ | ２（金） | とかち防災マスターネットワーク研修会 | とかちプラザ | 22名参加 | ２５名 |
| １２ | ６（木） | 中札内村商工会防災講話 | 中札内村商工会館 | ２名参加 | １３名 |
| １２ | １７（月） | 帯広市立緑園中学校１日防災学校「Ｄｏはぐ」 | 緑園中学校 | ６名参加 | １０３名 |

# 各役員挨拶

副代表　保前 明美

昨年は北海道でも9月6日に震度最大7を記録する胆振東部地震が発生し、北海道中がブラックアウトになるという予想だにしない現実に直面しました。電気の供給されない事態に道民は慌て戸惑い、食料や灯りを求めて奔走し、もしこれが冬季だったら・・と背筋が寒くなりました。会員の皆様には今後、益々の研鑽を積まれ活躍の場を増やしていただきたいと思います。

本年もよろしくお願い致します。

副代表　谷口 榮子

平成、という時代が間もなく幕を閉じようとしています。

過去にもたらされた様々な災害による哀傷と教訓。それらを一決して忘れまじ一の心と共に、近々に起こりうると想定される災害に対する物心両面の備えを万全に、どうか災害のない平穏な新元年となりますようにと念じつつ、今年も防災や減災に関する啓発・実践活動に微力を注ぎたいと思っています。

総務部　部長　林　裕美子

"災害は忘れる間もなくやってくる"

HUG・DIG・クロスロード、またさまざまな協力や相談を怠りなく総務部・研修部で行いますので、大いに利用して頂きたいと思います。

次長　安岡 俊博

想定外は無いと分かっていても身近に起こる災害は相当の厳しさがある。自分の心構えの甘さを痛感する昨今、仲間と共に災害の恐怖と向き合って行きましょう。

研修部　部長　佐藤 春雄
次長　安田 愛子

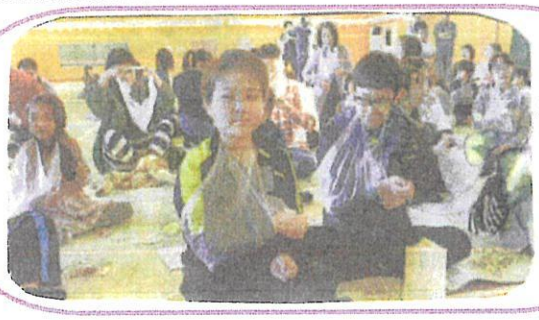
十勝は、平成最後の新年を穏やかに迎えることが出来、今年一年が我国土においても災害の無い年である事を祈る次第です。

研修部は、今年もネットワーク会員の皆様が、各地域で活躍いただけるようスキルアップを図ってまいりますので、よろしくお願い致します。

事業部　部長　樋野 義雄
次長　久我 佳子

事業部としては、具体的な行事で防災マスターとして関わり、住民に触れ合い、我々の行動を周知させて頂いています。今年も各地防災訓練・防災グッズの展示等、お声をかけて頂ければ駆けつけて参りますので、今年もよろしくお願い致します。

楽しく防災学ぶ　緑丘小で



親子防災

ネットワーク研修会

**帯広市在住のネットワーク会員の皆さまへ**

## 「Doはぐ」の読上げ役 してみませんか

期日　平成31年2月27日(水)　16:30 ～ 18:00
場所　養護老人ホーム「信楽苑」　(集合 15:30)
住所　帯広市空港南町 345 番地2

希望される方は、2 月 20 日までに事務局へお知らせ下さい。必要人数は 4 名です。

事務局 十勝総合振興局地域創生部地域政策課 ☎ (0155) 26－9026　主査 佐々木 浩二

# 「TKB」について考えてみよう

とかち防災マスターネットワーク「かわら版 」第6号　参考資料

## T　Toilet　トイレ

**欧米のように災害用のトイレを備蓄し、災害後に運搬**

移動式水洗トイレ
ニシム電子工業提供

避難所・避難生活学会
榛沢和彦会長

空腹は耐えられてもトイレは我慢できない。衛生的なトイレが避難所で最重要

## K　Kitchen　キッチン（食事）

**避難所で調理して提供することを前提に、キッチンコンテナ・キッチンカーを備蓄**

日本栄養士会提供

冷たい、味気ない食事が続けば気分が沈む

食事は単なる栄養摂取ではない。食文化が優れている日本ならできるはず

## B　Bed　ベッド（睡眠）

**簡易ベッドの備蓄や、段ボールベッドの供給体制を事前に確保**

雑魚寝の避難所ができたとされる関東大震災から100年近く改善されていない

**他にも健康に影響しかねない問題が…**

- 温度管理、空調が難しい
- プライバシーが確保されづらい
- 高齢者、障害者、妊婦ら災害弱者への支援が乏しくなりがち
- 仮設住宅建設に時間がかかり、避難所生活が長い
- 避難所を避けて、壊れた自宅や、車中泊で過ごし体調悪化

など

## 災害時の避難所で、関連死を防ぐための生命線「TKB」とは？

自然災害が起きたときに助かった命を、その後に失ってしまう「災害関連死」。
今年に入り、昨年の北海道胆振東部地震の影響で、札幌市内の80代の女性が亡くなり災害関連死と認定されました。

阪神大震災では避難所でインフルエンザが流行し、肺炎での死者が多く、熊本地震では肺炎や気管支炎、心不全やくも膜下出血が多発しました。

'04年の新潟県中越地震では車中泊が多く、エコノミークラス症候群による関連死が問題となりました。 また 東日本大震災の場合、東京電力福島第一原発事故が起きた福島県で長引く避難暮らしが一因となり、新たな認定が最近まで続いています。避難生活中に自ら命を絶ち、関連死として認められたケースも少なくありません。

| 大地震による死亡者 | 直接死・行方不明 | 関連死 |
|---|---|---|
| 新潟県中越地震(2004年) | 16人 | 52人 |
| 東日本大震災(11年) | 1万8434 | 3647 |
| 熊本地震(16年) | 50 | 203 |

| 関連死の主な要因 |
|---|
| 移動中の心身の疲労 |
| 避難生活での心身の疲労 |
| 地震や津波へのストレス |
| エコノミークラス症候群 |

内閣府によると、大震災1週間後には38万人以上が避難所生活を送り、2年前の熊本地震でも最大18万人以上が避難所で暮らし、車中泊も多く出ました。

災害がきっかけで間接的な要因から亡くなる「震災関連死」が多発し、復興庁によると、大震災では3647人が関連死と認定されていて、犠牲者の17%を関連死が占め、熊本地震では建物倒壊などの直接死は50人、関連死は203人で4倍に上りました。

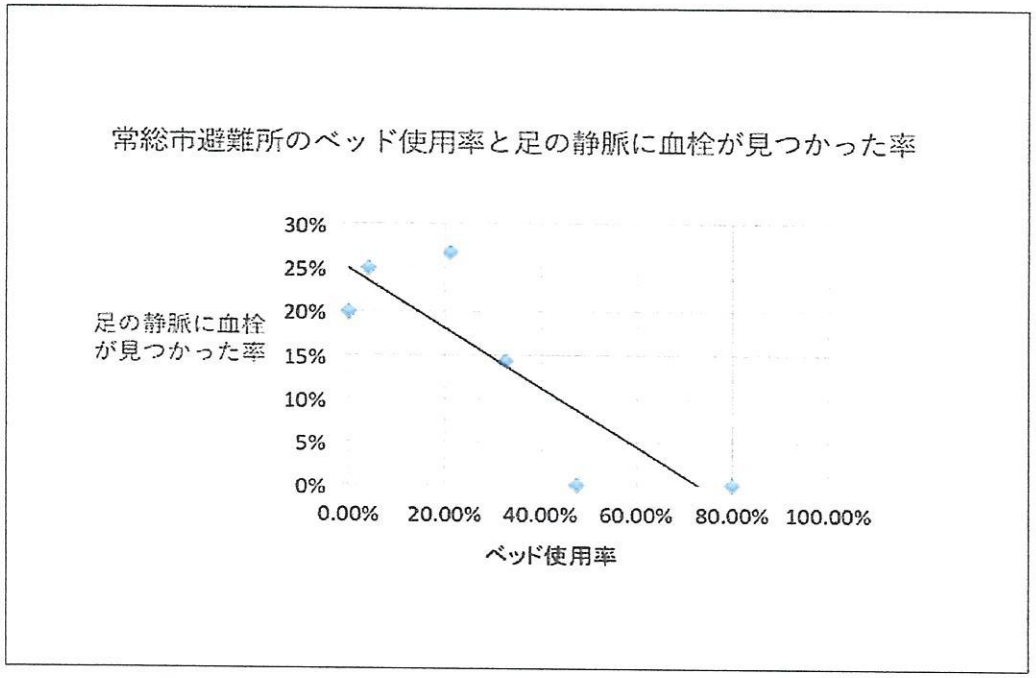
復興庁が大震災約1年後の関連死1263人を分析した結果、原因(複数回答)で最も多かったのは「避難所生活の肉体・精神的疲労」で638人(51%)に上りました。熊本地震から1年後の震災関連死170人の状況を読売新聞が集計したところ、避難所や高齢者施設などで避難生活を送った人が少なくとも61人(36%)おり、熊本地震では、年齢が判明した関連死の8割が70歳以上でした。

慶応大の山口真吾准教授は、関連死は物資や医療サービスなどを迅速に被災者に届ければ防止できる」と指摘、以前より避難所では簡易ベッドが必要と訴えてきた「避難所・避難生活学会」では、平成26年広島土砂災害や平成27年東日本豪雨災害の避難所において、雑魚寝の避難所で避難者は体調不良や生活不活発となり、深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)が多く見つかり、大きな要因の一つとされる避難所生活の問題点を洗い出し、より過ごしやすいものに改善しようと活動、提言しています。

**＊ 合言葉は 「 TKB (トイレ、キッチン、ベッド) 」**

避難生活には、トイレ、キッチン(食事)、ベッド(睡眠)の頭文字「TKB」の環境整備が重要で、特に段ボールベッドなどの簡易ベッドを導入した避難所では深部静脈血栓症の頻度が減少し、導入できなかった避難所では頻度が不変または増加したことを踏まえて、当学会では災害時の避難所においては、なるべく早く避難所に簡易ベッドが必要だと考え、「ストップ・ザ・雑魚寝。避難所の二次災害ゼロを目指して」として緊急提言し、「避難所では簡易ベッドが必要」と訴えています。

この学会の会員のお一人で、皆さんもよくご存じの北海道赤十字看護大学根本昌宏教授は、広く段ボールベッド利用の提唱と、特に厳冬期は「避難所ではトイレやキッチン、ベッドの『TKB』だけでなく、心身の不調の原因となる暖かさの維持が重要」と語っています。




参考「避難所・避難生活学会」関連文書