いのちと地域を守る　毎月11日掲載　防災・減災のページ

■熱中症に備えよう

夏の到来とともに増える熱中症。誰もが発症の危険があり、最悪の場合は死に至るが、正しい知識を身に付ければ防げる。夏本番を前に、すぐに実践できる予防法や応急手当てを紹介する。

初夏でも救急搬送急増

全国各地で真夏日を観測した5月26日～6月1日、東北6県の熱中症による救急搬送者数は128人で、前年同時期の32人を大幅に上回った。

県別の内訳は、青森16人（前年同時期6人）岩手20人（2人）宮城32人（5人）秋田15人（6人）山形15人（5人）福島30人（8人）。

室内や夜も油断禁物

熱中症は例年6月から増え始め、7、8月に集中する。東北では昨年6～9月に6人が死亡し、84人が重症になった。

熱中症から身を守るには、できるだけ気温の高い場所に行かないことが有効だが、夏場になるとそうもいかない。屋外だけでなく、室内や夜間も油断は禁物。予防のために、温湿度計のチェックと定期的な水分補給を習慣付けたい。

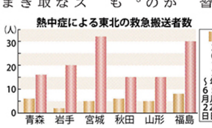
湿度が高いと汗がなかなか乾かなくなり、体の熱を発散しにくくなる。気温と併せて、多湿にも注意が必要だ。

水分補給は定期的にスポーツドリンクのような塩分を含んだ飲み物を取るようにする。喉の渇きを自覚する前から、こまめに水分補給するのがポイントだ。

日頃から栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠を確保し、熱中症にならないような体力づくりも大事になる。

熱中症予防のチェックポイント☑

- □ 温度と湿度をこまめにチェック！
- □ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使う！
- □ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- □ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- □ 無理をせず、適度に休憩を！
- □ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



考える

応急手当
風を当て体冷やす

高温多湿の環境で、めまい、失神、大量の発汗、吐き気、嘔吐(おうと)、高体温、けいれんなどの症状が出たら、熱中症の疑いがある。患者の意識の有無を確認し、119番をする。

仙台市消防局救急課の担当者は「意識がなかったり、様子がおかしかったりした場合や、自力で水を飲めないときは、ためらわず救急車を呼んでほしい」と話す。

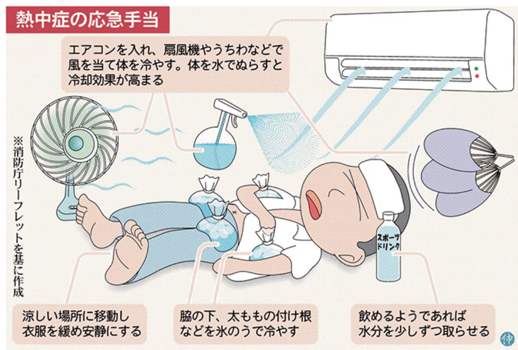
救急車が到着するまでは、応急手当てを施す。患者を風通しの良い涼しい場所に移動させ、衣服を緩めたり、脱がせたりして皮膚を露出させる。

首の後ろ、脇の下、太ももの付け根など動脈が通る部分を氷のうや保冷剤で冷やし、体温を下げる。体に水を掛けながらうちわや扇風機で風を当てると冷却効果が高まる。常温の水を霧吹きで掛けるのが理想だが、手やぬらしたタオルで少しずつ水を掛けても有効だ。

自力で水が摂取できる場合は、少量の塩を加えた水やスポーツドリンクを飲ませる。ただし、意識がはっきりしない場合は肺に入ってしまう危険があるため、無理やり飲ませてはいけない。

熱中症の応急手当ては、市消防局が提供するスマートフォン向け無料アプリ「救命ナビ」で学ぶことができる。

熱中症の応急手当



※消防庁リーフレットを基に作成

仙台市立病院　村田祐二救命救急部長に聞く

熱中症はいつ、どんな人がかかりやすいのか。仙台市立病院の村田祐二救命救急部長に聞いた。

◇

人間は汗の蒸発や、皮膚の表面から外気への熱放散によって、体温調節をする。熱中症は気温や湿度が高い環境で、熱の発散が正常に行われず、大量の汗をかいて水分、塩分が失われ、体のバランスが破綻することによって発症する。特に乳幼児、高齢者、運動をする人は警戒してほしい。

乳幼児、高齢者 見守りを

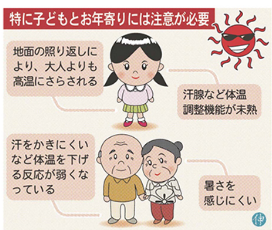
人間は体が小さいほど短時間で熱中症にかかりやすい。子どもは身長が低いため、地面の照り返しにより高い温度にさらされるほか、汗腺の発達も未熟だ。大人があまり暑くないと感じる日でも、乳幼児だけを車に寝かせておくことはご法度。照り返しの影響を受けやすいベビーカーの利用は注意が必要だ。

高齢者は汗をかきにくく、暑さを自覚する能力も弱まっている。特に1人暮らしの人が自宅で熱中症になるケースが多い。

本人が気を付けるのはもちろんだが、気温の高い日は近所の人が声を掛けるなど、見守り体制を整えたい。高血圧や糖尿病のような持病がある場合も、熱中症のリスクは高まる。

暑い時期に運動する人は用心してほしい。中でも進学したばかりで体が慣れていない中学1年生や高校1年生は要注意。定期的な水分補給を徹底してもらいたい。

特に子どもとお年寄りには注意が必要



伝える　2011.3.11

■浜襲う津波を撮影（宮城県南三陸町）

引き波強く海底あらわ

宮城県南三陸町歌津の漁業高橋栄樹さん(32)は、寄木漁港に面した自宅兼工場で大きな揺れに襲われた。津波は引き波と押し波を繰り返し、浜を襲った。

高橋栄樹さん

大きな水槽の近くで、カキ養殖用のロープの手入れをしていました。微震動の後、揺れが大きくなり、水槽の水は波打ってあふれ、軽トラックはバウンドしていました。

湾内の係留場に止めるため、岸壁にあった船を出しました。小舟で陸に戻るころには、引き波で水位が下がっていました。

自宅は1階が工場で、2階が住居です。住居に入ると室内は神棚が落ち、食器が散乱していました。自分の部屋は金具で家具を固定していたので被害は限定的でした。

漁港の撮影を始めました。すっかり潮が引き、湾内の小島が陸続きになりました。午後3時5分ごろに引き波が止まると、押し波が発生し、水位が上がり始めました。

午後3時20分ごろには、海が防波堤を超えそうなほど膨れ、黒っぽい色に変わりました。コンクリートブロックに係留していた船は、海中に引きずりこまれるように船首が沈んでいました。

防波堤を超えた津波は、あっという間に周囲に広がり、建物に迫りました。工場部分が水没し、水が2階に達すると、室内にたまった空気で建物が膨れ、ボコッという音とともに壊れました。

海抜12㍍ぐらいの所で撮影していましたが、いつの間にか足元に水が来ていました。撮影に夢中で気付きませんでした。

周囲の車が流され、ショートしたためか、クラクションが鳴りっぱなしでした。第1波の海面に覆いかぶさるように、第2波が押し寄せてきました。身の危険を感じ、裏山に避難しました。

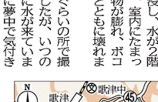
高橋さんの自宅2階の住居部分を襲う津波

午後5時ごろには引き波によって、再び岸壁近くの海底が姿を現しました。沖にある岩礁も見えました。

裏山の民家に、12、13人の近所の人たちが身を寄せ、一夜を過ごしました。伊里前小に通う児童の親は、わが子に連絡が取れず、気が気でない様子でした。ラジオで「南三陸町は壊滅」と流れ、逃れたのは自分たちだけのような気になりました。

翌日、若手2人と徒歩で避難所の歌津中を目指しました。歌津の中心部はがれきで覆われ、橋の上に船が乗っていました。JR気仙沼線の線路を進みましたが、土台が流され、線路が宙づりの箇所もありました。

歌津中では、近所の児童の無事を確かめました。発生当日、父は気仙沼市、母と弟は栗原市に出掛けていました。無事、再会できました。



探る

■まち機能を集約、交流創出
「想い」受け継ぐ風景育む

東北大助手　小林徹平さん

東日本大震災で甚大な被害を受けた東北沿岸部は、かねてより人口減少と高齢化が進んでいた。さらに、被災した住民が今まで住んでいたまちを離れたため、社会を支える人口基盤そのものが揺らぎつつある。

復興事業は、被災した住宅地、道路、建物、防潮堤などの生活基盤施設の復旧・新設を予定している。

しかし、人口減少が進むと、必然的に人と人が交流する場が減る。この点を考慮し、復旧・新設する施設や被災を免れた施設を集約することで、まちの機能を重ね合わせ、交流の場を創出する必要がある。

交流の場の創出は、風景を育てるきっかけになる。ここでいう風景とは、それぞれの人が持つ記憶や思い出など「想(おも)い」のある場である。

道路、橋、山、川、海といった地図のようなイメージとしての場や、住宅地、商店、仕事場、遊び場などの日常生活の中で人と交流する場は、人の「想い」と密接な関係がある。

そうした「想い」が、何世代にもわたって重なり、人々の間に共有される風景が生まれてきた。被災地は震災により多くの風景を喪失した。復興計画では、このような風景の継承も重要な課題である。

私が所属する東北大災害科学国際研究所の災害復興実践学分野は、行政主導で進められる復興計画の策定を支援している。

具体例を挙げると、まち全体をコンパクトにまとめるため、数カ所で予定されていた集落の移転地を一つに集約する住宅地の設計や、その住宅地付近に商業店舗や役場機能などを配置する計画である。

その他、これまでのまちが持っていた道の特徴を生かした住宅地の設計を担う。また、震災発生以前に行われていた海でのレジャー活動を継承するため、アクセス性の高い親水型防潮堤を設計する。

これらの取り組みは、人と人が交流する機会を創出して人の「想い」を育み、道路や地形などの震災前から残る風景と、復興事業を通じて生まれる風景を結び付けることや、あるいは場が変化しても、そこで行われてきた活動を受け継ぎ、人の生活が生み出す風景を継承することも狙いの一つになっている。

今回の被災経験もまた一つの風景である。この風景を共有することは、次世代の風景を育むきっかけになると考えている。

こばやし・てっぺい　早稲田大大学院修了。株式会社国際開発コンサルタンツを経て、12年から東北大災害科学国際研究所助手。専門は景観デザイン。26歳。神奈川県出身。

現場から

地域防災の担い手を育成

宮城県南三陸町歌津中防災主任　及川　敦さん(50)

年間32時間の防災教育に取り組んでいます。自分の命を自分で守ること、そして将来、生徒が社会の担い手になったとき、災害に対応して周囲を助けられる実践力の向上が目標です。

応急処置やがれき撤去の訓練、地域安全マップづくりや家族防災会議の発表など多岐にわたります。丸1日かける避難所運営訓練では、避難や炊き出し、自治組織の設立など全てを生徒に任せ、自主性を養います。

今の生徒は震災の体験者です。訓練では自然に顔つきが変わります。今後、教員、生徒とも震災を知らない世代になった時が正念場でしょう。しっかりした防災教育の継続が重要だと思います。

原発事故の教訓を全国に

NPO法人福島学グローバルネットワーク事務局長　関根　文恵さん(35)

東日本大震災の津波と福島第1原発事故の二つの大災害を経験した福島県では、従来の防災訓練は役に立たず、多くの犠牲を払いながらたくさんの教訓を得ました。

住民、被災自治体などと他県の旅行会社、学校、企業の仲介役を担い、防災教育旅行や実践的な防災キャンプなどの企画を提案しています。昨年は熊本県の高校生の研修旅行を広野町などで実施したほか、東京で視察旅行に関するセミナーを開催しました。

全国では大地震が起きる可能性があり、原発が立地する地域も数多くあります。どう避難するのか、放射線にどう対応するのか。福島の教訓を伝え続けていきたいです。

■情報をお寄せください

防災・減災のページは、「いのちと地域を守る」をテーマに、読者とともに考え、作るページです。意見や感想、取り上げてほしい題材、防災に関する情報をお寄せください。巡回ワークショップ「むすび塾」の開催を希望する町内会などの団体も募集しています。宛先は〒980―8660仙台市青葉区五橋1の2の28、河北新報社報道部「防災・減災のページ」係。ファクスは022（264）2707。電子メールアドレスはbousai@po.kahoku.co.jp