

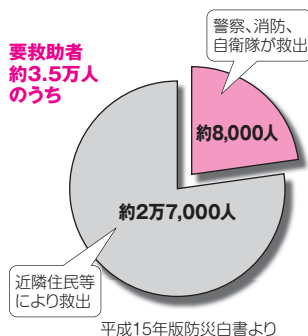
2章 過去の災害からの教訓

1. 阪神・淡路大震災に学ぶ

(1) 平成7年1月17日に発生し、近隣住民が多くの人を救った

阪神・淡路大震災では、地震直後に約16万4,000人が、がれきの下敷きになり、8割の人は自力で脱出できましたが、約3万5,000人が生き埋めになりました。

そのうち、消防や警察、自衛隊が救出できたのは、約8,000人でしたが近隣住民などにより救出された方は、約2万7,000人に上りました。この結果からも分かるように、消防力をはるかに超える被害が想定される南海トラフ地震に備えるため、まずは「自助」と「共助」の力を高めることが大切です。



(2) 地震直後は救助要請に応えられない

地震直後の被災地域では、建物や電柱の倒壊、火災により道路が思うように使えず、防災関係機関による救助・消火活動に時間がかかりました。

また、救出現場に着く途中で助けを求められるなど、なかなか、目的地に辿り着けない事態も、数多く発生しました。

(3) 高齢者などを救ったのは、日頃のコミュニティ活動

淡路島の北淡町（現淡路市の北部）では、地元の消防団などが次々と高齢者を救出しました。この地域では、日頃からコミュニティ活動が盛んで、高齢者が寝ている部屋まで知っていました。

その結果、町内全域の救出活動がスムーズに行われ、行方不明者は一人も出ませんでした。

2. 東日本大震災に学ぶ

平成23年3月11日に発生した東日本大震災は、地震の揺れによる被害の他、津波による被害が甚大でした。その中で、津波による死者・行方不明者が1,000人を超す釜石市で、児童・生徒はほぼ全員が無事に避難できました。「釜石の奇跡」といわれる避難ができたのは、ここ数年間に及ぶ防災教育により教えられた「避難3原則」を鵜住居うのすまい小学校と釜石東中学校の児童・生徒たちが守り抜いたからでした。

「津波避難3原則」

原則1 「想定にとらわれるな」

ハザードマップはあくまで想定であって、それを盲信してしまえば想定以上の災害が起きたときに被災する可能性がある。

原則2 「その状況下において最善を尽くせ」

その時にできる最善の対応を行う。「ここまでくれば大丈夫」と考えず、常にできることを考える。(避難した生徒たちは高台の指定避難場所から、さらに高台へ避難しました。)

原則3 「率先避難者たれ」

率先して避難すれば、その姿を見て周囲の人もついてくる。そうすることで結果的に多くの人を救うことが出来る。まずは、自分の命を守りぬくことが大切。(小・中学生たちの避難する姿を見て、周辺の住民も避難の輪に加わりました。)

「片田敏孝：想定外を生き抜く力ー大津波から生き抜いた釜石市の子供たち、その防災教育に学ぶーより抜粋」

3. 熊本地震に学ぶ

2004年の新潟中越地震の際に、避難生活のため車中泊をしていた女性がエコミークラス症候群により亡くなっていますが、2016年4月の熊本地震でも車中泊が多くみられました。

エコミークラス症候群とは

エコミークラス症候群とは別名、急性肺血栓塞栓症といいます。

避難所などで長時間の同一姿勢や、狭い車中の寝泊まりなどを行うと、下肢静脈の血行が悪くなり血栓ができやすくなります。この血栓がはがれて肺血管に流れて、塞栓を起こした結果、呼吸困難やショック状態を起こします。



エコミークラス症候群の仕組み

どのような症状がでるの？

片側の足のむくみ、歩行時の呼吸困難や胸の痛み、一時的な意識消失などです。

どのようにしたら予防できるの？

- ・水分摂取をこまめに行いましょう
- ・適度に足や身体を動かしましょう。
歩行や足首の曲げ伸ばし運動、かかとの上げ下ろし、ふくらはぎのマッサージを行うのも効果的です
- ・足元を上げて寝るようにしましょう。
車のシートを倒したり、足を伸ばす、ゆったりした服装で寝られるように工夫しましょう



エコミークラス症候群の予防法