

# 防災への意識改革 vol.277

## ☑ 防災行政無線情報は電話でも

防災行政無線が聞き取りにくい場合は、☎(48)7030で確認してください。最新のメッセージを聞くことができます。

## 熊本地震を教訓にして

今年4月、熊本地方を震源とする震度7の地震が2度発生しました。マグニチュードは、14日の前震が6.5、16日の本震が7.3でした。

### ■地震の概要

- ▽人的被害（5月20日時点）  
死者49人、重軽傷者1,676人
- ▽住宅被害（5月20日時点）  
全壊4,620棟、半壊および一部損壊69,408棟
- ▽避難所の状況（最大値・4月18日時点）  
熊本県723カ所で110,816人 大分県242カ所で842人  
福岡県32カ所で117人 長崎県21カ所で295人

### ■思い込みにとらわれないで

当初、本震と発表された「14日の地震（前震）」の後、その16倍ものエネルギーを持つ「16日の地震（本震）」が発生しました。前震により被害を受けた建物などで復旧作業などに当たっていた方が、2度目の地震（本震）で、倒壊に巻き込まれるケースが続発しました。大きな地震が続いて発生することもあります。時間の経過とともに地震が収束していくという思い込みを捨て、壊れかけの建物に近づかないよう注意しましょう。

### ■エコノミークラス症候群

1,000回を超える余震の発生や建物倒壊に対する不安により避難所は人であふれ、車中で生活する人たちが多くいました。狭い場所で膝を曲げて眠るなど、長時間同じ姿勢を続けると、静脈に血栓ができる「エコノミークラス症候群」のリスクが高まります。予防のために、長時間同じ姿勢を続けることを避け、歩くなど時々軽い運動をしましょう。また、こまめな水分摂取も忘れないようにしましょう。

### ▽「エコノミークラス症候群」予防のための足の運動

- ①足の指でグーをつくる 
- ②足の指を開く 
- ③足を上下につま先立ちする 
- ④つま先を上げる 
- ⑤膝を両手で抱え足の力を抜いて足首を回す 
- ⑥ふくらはぎを軽くもむ 

### ■日常の備えを万全に

自分だけが助ければ良いと考えている人はいないはず。家族はもちろん、近くに住む友人や知人などに万一のことがあれば、助けたいと思うはず。

非常持出品の準備、家具転倒防止、住宅耐震化などの「自助」の備えで自らの命を守れば、人を助ける側にまわることができ、その後の「共助」につながります。普段から自らの命を守る準備のできている地域、いざという時に助ける側の人が多い地域は、防災に強い地域と言えます。

熊本地震は決して人ごとではありません。今回の教訓をいかし、一人一人が防災意識の向上に努めましょう。



被災地の様子

