



東日本大震災から十三年

改めて災害について考えてみよう

今年の三月十一日、東日本大震災から十三年が経ちます。今年に入り、全国各地で地震が起きています。そこで、改めて災害の備えについて考えてみましょう。

防災備蓄・災害時の

心がけ

災害は、私たちの生活に大きな変化をもたらします。いざとなったときに自分と家族を守るには、普段からできる「小さな備え」の積み重ねが大切です。

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、生活する上で必要なものは自宅に備蓄しておきましょう。

日頃から家族で安否確認方法などを話し合い、さらに会社でのルール作りや、地域の防災訓練への参加など、「生きのびる」ための備えをしておくことが大切です。

また、災害時には感染症の拡大リスクが高まります。一人ひとりが感染症対策



を徹底し、複合災害に備えましょう。

備えておこう！

自然災害

最低限『3日分』を

備える



普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

飲料水は3日分（1人1日3リットルが目安）、非常食も3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）やビスケット、板チョコ、乾パンなどを人数分用意しましょう。

その他にトイレトイレットペーパーやティッシュペーパー、

国際女性デーとは

女性の社会参加と地位向上を訴える日

一九〇四年、ニューヨークで婦人参政権を求めたデモが起源となり、国連によって一九七五年に三月八日を「国際女性デー」として制定されました。

「国際女性デー」は、すばらしい役割を担ってきた女性たちによってもたらされた勇気と決断を称える日で

マッチ、ろうそく、カセットコック炉などの生活用品も用意しましょう。



また飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要になります。

日頃から、水道水を入れたいポリタンクの用意やお風呂の水をいつも張っておくなどの備えを心がけましょう。

必要なものは

リュックサックに

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになるかもしれません。

非常時に持ち出すべきものはあらかじめリュック

サックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常持ち出しバッグの内容例

内容例

食品は缶詰など、加熱しなくても食べられるものを用意しましょう。

ミネラルやビタミン不足を補うことができる野菜ジュースなどもおすすめです。

さらに乳幼児や高齢者がいる家庭は、おむつやミルク、常備薬なども用意しておきましょう。

大型ビニール袋は、給水袋やトイレの袋としても重宝します。

備えるべき品目は、生活スタイルによつてさまざまです。

自分たちに必要なものは何なのか考えて、備えておきましょう。

高齢者のための備え

災害が発生すると、特に高齢者の方は、避難や発災後の生活においてより多くの困難を抱えます。

日ごろから災害へ備えて、いつも飲んでいる薬や杖、眼鏡、入れ歯洗浄剤、介護用品など、持ち出すものを準備し、地域の人に支援が必要な高齢者がいることを

伝えておきましょう。

定期的な

備蓄品をチェック

せっかく備蓄をしていても、「いざというときに電池がなかった」「賞味期限が切れていた」ということがないよう、定期的に備蓄品を確認することも大切です。

食品の賞味期限だけでなく、電池や薬、使い捨てカイロなどは使用期限があるので注意しましょう。

例えば毎年、「防災の日（9月1日）」を備蓄品のチェック日にするなど、季節の家族イベントにして忘れないようにするのも、よいアイデアです。

「日常備蓄」のすすめ

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品などを多めに備えるようにしましょう。「普段使わないものを用意する特別な準備」をすることになると、管理が難しくなかなか続かない場合がありますが、「いつも使っている食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく」のであれば、日常生活の延長線上で比較的容易に備蓄を続けていくことができます。

（裏面につづく）



Dr. 江頭真紀子氏による

とっておきのお話

好評につき「とっておきのお話」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭真紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介いたします。

幌馬車隊

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 真紀子

YouTubeってなんでも見られるんですね。遠い昔のテレビの西部劇、「ララミー牧場」の映像の断片が見られる。

ジェス役のロバート・フライ好きだったんですね。十一歳だった私の初恋の人です。

そのうちに妙な動画に出くわしました。

少し老けたフライが、あやまって人を殺して、幌馬車隊から追い出されることになって、妻子を抱いて別れを惜しむ場面、険しい雪山の向こうに妻子がいると、必死に雪を分けて進む場面、陽射しの明るい雪原での子供たちとの再会の場面。

帰宅困難に備える

(表面よりつづき)

自宅以外で被災した場合、あらかじめ決めておいた家族への連絡方法で無事を確認できたなら、その後は状況が落ち着くのを待ちましよう。

動画の題は「ロバート・フライ演じるジェームス・リード」というのです。実在の人物なのかなと思って検索してみたら、開拓時代の暗い歴史でした。

それは「Donner Pass」という一九七八年のテレビ映画の抜粋でした。ドナー峠とはカリフォルニア州を南北に走るシエラバダ山脈を越える峠道です。米国でもっとも降雪量が多く、「ドナー峠での雪との闘い」というドキュメンタリーもあつたりして、現代でも冬季に越えるのが困難な道らしいのです。一八四六年にジョージ・ドナーを隊長とする幌馬車隊

帰宅困難や

徒歩帰宅になった場合に備え、職場や学校にも水や食料などを備蓄しておくことが大切です。(インターネットより参照)



が、雪のシエラネバダ山脈を越えようとすると、二十ニフィート(6.7メートル)の積雪に阻まれて動けなくなつたのです。砂漠を越える時に水や飼料の欠乏で多くの牛馬を失い、険しい岩山の道で大幅に行程が遅れて、峠にかつた時に雪の季節が来てしまったのでした。食糧も尽きて凍死や餓死が相次ぎ、八十七人のうち生きて西海岸にたどりついたのは四十八人。ドナーも亡くなりました。生き残つた人々は死者の肉を食べたのでした。彼らはそのことで罪に問われることはありませんでしたが、周囲の冷たい視線や自責の念に苦しんだようです。

その後そこはドナー峠と呼ばれ、その悲劇は今も語り伝えられているのです。ジェームス・リードはドナー隊の副隊長格でした。

隊の中で人望もなく、フライが演じたような勇猛な男でもなかったということですが、隊を追い出されて雪が降る前に峠を越えていたので、救助隊を組織する

ために懸命に働いたのでした。

彼の家族は全員生き残りました。ということとは人肉を食べたのでしよう。

そう言えば昔「幌馬車隊」というテレビドラマがあつたのです。若いフライが脇役で出ていた回をおぼえています。

幌馬車がひっくり返つて妻が大怪我をする。動かせないで夫婦は本隊が出発してもあとに残り、隊長アダムスが医者を呼んでくるのを待つのですが、天候が悪化して吹雪にみまわれる。懸命に眠るなど呼びかけるのですが、妻は眠ってしまった。

夫は焚火を踏み消して、「僕もすぐ行くからね」と寄り添つて目を閉じるのです。しかし強風にあおられてテント布が二人の上に覆いかぶさり、その上に積もつた雪が体温を保つて凍死を免れるという話です。

なんとそのドラマはYouTubeでフルに見られるのです。記憶になつた場面もありました。

まだ元気な妻が不穏な雲行きを空をながめて「私、

江頭先生のコラムのお知らせ

毎月、江頭真紀子先生に、とっておきの話を執筆していただいています。この度、江頭真紀子先生のコラム「note」が作成されました。ページ名は「たんぼの笛ノート」です。コラムのアドレスとQRコードを付けていますので、ぜひご覧ください。



ページ名「たんぼの笛ノート」
https://note.com/maki_ega

雪が大好き」と言う。

隊長アダムスが、「ドナー峠の話聞かせてやるんだね」と言うのですが、夫はドナーとは若い娘の名であるとして冗談に紛らしてしまふのです。二十年后にドナー峠の悲劇をえがく映画に出演することになった時、フライはこの場面を思い出したでしょうか。

それにしても人々はなぜ、そんな苦難の道を越えて未知の土地をめざしたのでしよう。

現実の生活がそんなにまなまらなかつたのでしょうか。ここではないどころか、幸せがあると信じたのでしょうか。