八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

# さわやか

2024 年 9 月 26 日
第３３２号

発　行　者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さ　わ　や　か

## 関東大震災がきっかけ　9月1日は『防災の日』

地震や台風、水害など、様々な自然災害に見舞われやすい日本です。そこで、「防災の日」「防災週間」が創設された経緯・目的などについて紹介します。

### なぜ九月一日が防災の日なのか？

九月一日は一九二三年に関東大震災が発生した日で、東京や横浜を中心に大きな被害をもたらし、多くの命が失われました。

この出来事は日本にとって大きな教訓となり、防災の重要性を痛感するとともに、日本の防災の仕組みを大きく変えることにもなりました。

この震災の教訓を忘れずに再び同じような被害を避けるために、日本政府は一九六〇年六月十一日の閣議で九月一日を「防災の日」と定めました。

防災の日前後には、テレビや新聞・雑誌などを中心に多くのメディアが「防災」をテーマに取り上げて特集をします。

さらに、防災の日前後（八月・九月）は「台風シーズン」と呼ばれています。

毎年、日本は多くの台風に見舞われ、そのたびに大きな被害が発生します。

台風を中心にした災害の多い九月だからこそ、防災の日を通じて、台風や地震、津波などの自然災害に対する準備と対応を見直すことができます。

### 二〇二四年の防災の日のテーマは？

**《能登半島地震》**

二〇二四年の防災の日のテーマとして、能登半島地震を避けて通ることはできません。

二〇二四年一月一日に発生した能登半島地震は、日本全体に深い衝撃と悲しみ、そして防災の見直しに大きく影響を及ぼしました。

二〇二四年の能登半島地震は、地震による強い揺れとともに津波による被害が広範囲に及びました。

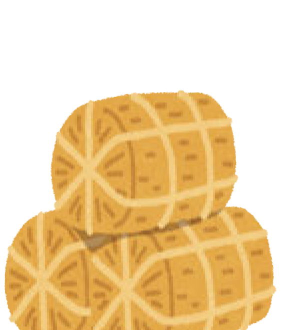
また、火災・土砂災害・避難後の二次被害（災害関連死）など、多くの悲劇的な災害が複合的に発生してしまいました。

過去の教訓として語るにはまだ早すぎる能登半島地震です。

しかし、この悲劇の現実に向き合い、改めて日本全国が災害に強い地域づくりを目指すことも必要です。

**《南海トラフ巨大地震》**

二〇二四年八月八日に宮崎県沖で発生した地震をきっかけに、運用開始されてはじめて南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」が発令されました。



南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」の発令によって、防災に興味・関心が低かった方も備えを進める動きが西日本を中心に活発となり、国民の一大関心事となりました。

二〇二四年八月十五日の十七時に「巨大地震注意」は解除されたものの、地震の危険が去ったわけではありません。

二〇二四年の「防災の日」では、南海トラフへの備えについても大きな関心が寄せられます。

さらに、西日本以外の関東以北でも「米不足」という形で実害も生じています。

米不足は地震の直接的な被害ではありませんが、備蓄の意識が高まった結果、全国的な米不足を引き起こしたともいわれています。

有事の際に備蓄をしようとしても遅く、「平時の際に備えることの重要性」を改めて知っていただくきっかけにもなりました。

**《災害×酷暑対策》**

二〇二三年に続いて全国的に連日酷暑が続く年となっています。

「巨大地震が酷暑の日に発生したらどうしよう」という声もSNSを中心に広がっています。

東日本大震災や阪神淡路大震災は「冬の寒い日」に発生していることも影響してか、「寒さ対策」については備えのノウハウなどが共有されていますが、実は酷暑中での巨大地震は近年発生していません。

しかし、四〇度に近い酷暑日にインフラが止まれば、その被害は甚大になることは想像することは容易いでしょう。

二〇二四年の防災の日は「災害時の暑さ対策」を見直すような動きもあるかと思われます。

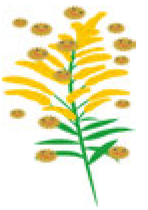
（裏面へつづく）

## 秋の花粉症にご注意！

最近、春先でもないのに、「くしゃみが止まらない」「目がかゆい」という方、その症状、もしかしたら「秋の花粉症」かもしれません。

夏の終わり頃から十月にかけて悩まされる秋の花粉症の症状は春と同様ですが、主な原因はヨモギやブタクサといったキク科の植物です。

対策は、基本的には春の花粉と同じで、帰宅時に付着した花粉を払い落とす、空気清浄機を利用するという基本的なことだそうです。



一方で秋の花粉は、飛ぶ範囲が十数メートルほどと限定的なため、原因となる雑草が多く生えている場所に近寄らないことが大事だということです。

**【お詫びと訂正】**

「さわやか」新聞８月号（８月27日）発行の号数に誤りがございました。

（誤）　３１１号
（正）　３３１号

以上のように訂正し、ここに謹んでお詫び申し上げます。

「さわやか」新聞編集部

2024年9月26日
# さわやか
第332号

# Dr. 江頭眞紀子氏による とっておきのお話し

好評につき【とっておきのお話し】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」の名誉顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

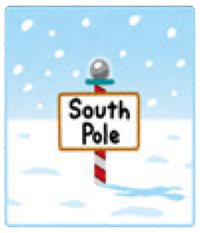
## 世界最悪な旅

公益財団法人健和会　健和会京町病院
医師　江頭　眞紀子

私はマンガ世代のはしりです。テレビもなかったころ、世界についての情報をマンガを通して得ていたのです。むろんそんなにたくさん買ってもらえるわけもなく、近所の男の子たちと貸し借りしてあれこれ読んでいたのです。

ある少年雑誌の別冊付録に、南極探検隊の話がありました。アムンゼンの南極点到達や、日本人としてはじめて南極に行った白瀬中尉の話がありました。しかし一番私の心に残ったのは、「ああスコット隊」という話でした。描いた漫画家は誰だったのか。

スコットが率いるイギリスの探検隊五人は、アムンゼンに南極点到達の先を越され、失意のうちにもどる途中で飢えと寒さで全滅してしまうのです。その中で忘れられないのは、凍傷で歩けなくなった一人の隊員が、「ちょっと外に出てくる」と言ってテントを出て行く場面でした。そしてそのまま戻らないのです。仲間はそういう彼の意図を察しながらとめようとしないのでした。




私はその時小学校一年生でした。でも出て行く彼の気持ちも、とめようとしない他の隊員の気持ちもわかってしまったのです。

その後私はずっと、スコット隊の物語をもっと詳しく知りたいと思っていました。中学校の図書室でも、高校の図書室でも、それに関する本を探したのです。でも概略を書いた本はあったものの、詳細を記述した本は見つからなかったのです。スコット隊に関する、「世界最悪の旅」という本があるということは知ったのですが。

それから何十年もあとのこと、駅前のアーケード街の本屋の、天井に近い棚にみつけたのです、「世界最悪の旅」。飛びついて買って読みました。

スコット探検隊に参加した、若い隊員の一人が書いたものです。極点への悲劇的な旅の経緯は、スコットの日記にもとづいています。吹雪の中に出てゆく隊員の話は、確かにありました。

それは一九一一年。十分な防寒具もなく、食糧は缶詰と干し肉、燃料は油のランプ。雪上車もない時代、スコット隊五人は人力で橇(そり)を引いて往復二千キロの旅をしたのです。犬ぞりはあったのですが、イギリス人のスコットは、「犬がかわいそうだ」との理由で極地への旅には使用しなかったのでした。

アムンゼンは犬ぞりに乗って、歩くこともなく南極点をめざしました。途中で帰りの食糧などを置き残して行きます。すると荷が減るので不要になった犬を殺して、帰りの犬のエサにするために雪に埋めて行くのです。アムンゼンは犬を使役し慣れたノルウェー人でした。

氷点下数十度ともなると橇(そり)の摩擦でも雪は融けず、砂の上を引いて行くように骨が折れます。それを人力でひいて二千キロ。食糧は尽きていなかったのにスコット隊の隊員たちは弱って行きました。彼らの食糧は一日あたり四千キロカロリーと割り当てられていましたが、実は後日の研究でわかったことは、氷点下数十度の寒さの中、橇(そり)を引いて歩く重労働には一日七千から八千キロカロリーが必要なのでした。

現在の南極探検隊。恵まれた設備や装備で文化的で快適な極地生活を送っているようです。

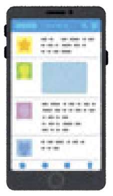
A・チェリー=ガラード「世界最悪の旅」，加納一郎訳，加納一郎著作集第5巻，(教育社，一九八六年)

## 防災の日は地域防災を見直して

(表面よりつづき)

防災の日は、メディアを中心に防災の特集やニュースが組まれますが、最終的には「自分ごと」にすることが大事です。

災害対策と言えば、まずは個人でできる避難道具(防災リュック)や避難計画の見直しがありますが、防災の日をきっかけに、自分が住んでいる地域の防災イベントや集会に足を運んでみましょう。



地域全体で防災力を向上していくことが大事です。

### 次年度の防災の日に向けて《SNSを活用した情報取集の体制づくりも欠かさずに》

最新の防災アプリやSNSを活用して、災害情報を迅速に共有できる環境をつくるようにしましょう。

(ホームページより参照)