



防災の日、災害に備える

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。毎年九月一日は「防災の日」。八月末から九月初めにかけては「防災週間」と定められていて、この時期は、家庭で行える防災対策や用品・備蓄などについて、メディアを通じて呼びかけが盛んに行われます。そこで防災の日について改めて一緒に考えてみませんか？

毎年九月一日は「防災の日」で、台風や地震など自然災害に備えて、内閣府が一九六〇年に防災意識を高めることを目的として制定しました。

なぜ九月一日が『防災の日』なの？

一九二三年九月一日に東京都と神奈川県を中心とする関東大震災が発生し、死者・行方不明者は一〇万人以上にのぼります。

昼食の時間だったことから火を使う家庭も多く、火災による死者が九二〇〇人と大部分を締めました。

また、台風シーズンを迎える時期であり、一九五九年に発生した伊勢湾台風によって戦後最大の被害を被ったことが契機となり、地震や風水害等に対する心構えを育成するため、一九



9月9日は『救急の日』

「救急の日」及び「救急医療週間」は、救急医療及び救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に昭和 57 年に定められ、以来、毎年9月9日を「救急の日」とし、この日を含む1週間（日曜日から土曜日まで）を「救急医療週間」としています。今年、9月8日（日）から9月14日（土）までが「救急医療週間」です。

病院に行く？

救急車を呼ぶ？

迷ったら『#7119』

急な病気やけがで「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな？」「救急車を呼んだほうがいいのかな？」など、迷った際の相談窓口として、救急相談センターを24時間・365日いつでも開設しております。

相談医療チーム（医師、看護師、救急隊経験者の職員など）による相談を受けることができます。



六〇年に防災の日が創設されました。

防災の基本3原則とは？

災害時に被害を最小限に抑えるための3原則として『自助』『共助』『公助』という考え方があります。

自助… 自分自身が自分の命と財産を守るため、日頃から防災対策を講じること

共助… 地域や職場の仲間、近隣住民同士が協力し合い、助け合うこと

公助… 消防、警察、自衛隊、地方公共団体などの公的機関による支援

これら3つは互いに補完し合う関係にあり、円滑な連携が災害に強い社会の構築に不可欠とされています。

ただし、大規模な災害が発生した場合は、公的機関も被災者となり、「公助」の面では十分な支援を受けられない可能性があります。

阪神・淡路大震災では、救出された人の約9割が自助や共助によるものでした。

公助だけに頼るのではなく、自分の身を守る「自助」と、近隣の人々と助け合う「共助」がより重要であることが、過去の災害からわかります。

防災グッズを揃えよう

防災の日に合わせて、家庭や職場で防災グッズの確認や補充を行いましょう。非常食や水、応急手当のキット、ラジオ、懐中電灯などの備えが重要です。

もしもの時に必要な防災グッズは、あらかじめ準備しておいて、定期的に点検しましょう。

災害への備えをしよう

防災の日、過去の災害

喉の痛みに要注意！

新型コロナウイルス新変異株『ニンバス』とは

を振り返り、未来に備えるための重要な日です。

自然災害はいつ発生するかわかりませんが、日頃からの備えと防災意識の向上が被害を最小限に抑える鍵となります。

私たち一人ひとりが防災の重要性を認識し、具体的な行動を取ることで、安全で安心な未来を築いていき

新型コロナウイルスの感染が再び拡大しています。全国的に感染者数が増加傾向にあり、新たな「第2波」の到来が懸念されています。

この波を引き起こしているのは、オミクロン株の変異型「ニンバス」です。

「ニンバス」の特徴と症状

現在流行中の「ニンバス」はオミクロン株の変異株で、この株に置き換わっているという結果がでています。

「ニンバス」の特徴として注目されているのが「激しい喉の痛み」です。

「カミソリを飲み込んだような痛み」「ガラスの破片を飲み込んだような痛み」などと表現されるほど、強烈なものだといえます。

しかし、この症状だけに

ましょう。

防災の日を機に、家族や友人と防災について話し合い、共に備えを進めていきましょう。

災害が発生した際には、冷静かつ迅速に行動し、自分や周りの人々の命を守るための準備を忘れずに行ってください。（インターネットより参照）

注目するのは落とし穴があります。



実際の中患者の中には、発熱のみ、咳のみ、あるいは関節痛や頭痛だけの症状の人もあります。

激しい喉の痛みばかりに意識が向くと、他の症状を見逃す恐れがあります。

★重症化する人の特徴は？

ニンバス株は従来の新型コロナウイルスに比べて重症化のリスクは低いとされています。

ただし「軽症が多い」と油断せず、年齢や基礎疾患の有無に応じた注意が必要です。（裏面へつづく）



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。

泳ぐ

公益財団法人健和会 健和会京町病院

医師 江頭 眞紀子

私は運動が苦手です。とくに嫌いなのはかけっこ。幼稚園の時こそ二番でしたが（三人ずつで走ったのです）、その後はいつもビリ。だから運動会は大嫌い。運動会の前になると病気になるくらいでしかたがなかったものです。さかあがりにはできないし、ドッジボールのボールは取れないし。とこ

ろが五年生の時に小学校にプールができるのと、泳ぎだけは人並みにできたのです。それで泳ぎが大好きになりました。息つきができるようになり、二十五メートル泳ぎ切ることができるようになった時は感激でした。ところで、泳ぎを習わなくてはならないのは人間だけです。動物はみな、習わ



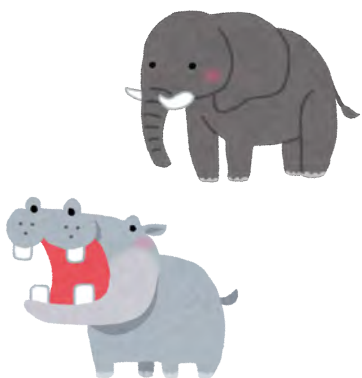
なくても泳げます。水に住む動物でなくても、生まれて初めて水に落ちても泳げるのです。ピーターはおそろしいちかいをたてました。「こんどこそ、フックかばくかだ」（フックは海賊船の船長。ピーターの宿敵）くちびるに一本の指をあて、短剣をかまえながら……ピー

ターは岸につき、そのまま、まっすぐ進みました。ピーターの足は、土から水にうつったことも気づかずに、水の中を進みました。たいていの動物は、こんなふうに入土の上から水の中へ進みますが、わたしの知っているかぎりでは、ピーターのほかにそんな人間はひとりいません。ピーターパン 高杉一郎訳 世界少年少女文学全集

動物は四つ足で歩く姿勢のまま、鼻づらをちよつと上げれば息ができます。歩くように足を動かせば前に進みます。直立歩行の人間は、歩く姿勢のままでは泳げません。体を水平にすれば浮きますが、息をしようと顔を上げると体が沈んでしまします。体を水平にしたまま息をする方法を習わなければなりません。前に進むために手足を動かすのも、歩くのとはちがう動かし方をしなければなりません。

犬は泳ぐのが好きです。ネコは濡れるのが嫌いですが、水が怖がるように見えませんが、水に入れば泳げます。ある日の「世界ネコ歩き」で、浜辺で遊んでいた満ち潮の中洲にとり残され、ためらわずに水に飛びこんで岸へと泳ぐネコの姿

がありました。アフリカのサバンナを旅する動物の群れの川渡りの映像。ヌーの子どもが、親に続いて激流を必死に泳ぎます。赤ちゃんゾウも、大人たちに周囲を守られながら泳ぎます。ゾウは生まれつきシュノーケルを持っていますしね。



ところでカバは、体が重すぎて泳げず、水底を歩くだけだという話があります。ゾウが泳げるのだからそんなはずはありませんよね。ある日見た動物ドキュメンタリーで、カバはほんとうに水底を歩いていました。深い水の中で、五、六分は潜っていられるのだそうです。そしてふいと浮き上がって息をしに行くのです。これを泳げないと言うべきか？ カバは脚が短いので、水を掻いても効率が悪いのでは？。それで水底を歩いているのでしょう。

（表面よりつづき）

多くの感染者は発熱や強烈などの痛みなどの症状を呈しながらも、自宅療養で回復しています。

強烈などの痛みによって水分や食事が十分にとれなくなり、脱水症状を引き起こす危険性があることも否定できません。

高齢者だけでなく心臓病や糖尿病、呼吸器疾患などの基礎疾患を持っている方も症状が悪化しやすい傾向があるため、慎重な経過観

察が必要です。

★治療薬の状況は？

治療については、基本的に風邪薬（解熱剤、咳止め、痰を切る薬など）が処方されます。



その他にも重要なのは換気です。

コロナウイルスは空気感染するため、空気中のウイルス濃度を下げることが感染予防の鍵となります。

暑い季節でエアコンを使用する際も、定期的な換気を心がけましょう。新型コロナウイルスの変異株であるニンバスの予防方法も、これまでの新型コロナウイルス感染症に対しておこなってきた基本的な対策と変わりありません。特別なことをする必要はなく、私たち一人ひとりが基本的な感染対策を改めて徹底することが、何よりの予防に繋がります。（インターネットより参照）