

# 災害に備え創意を凝らして防災訓練

## 防災ワンポイントコーナー

日本列島の各地で、火山噴火や地震が頻発しています。昨年9月には、長野県の御嶽山の水蒸気噴火により、多くの方が犠牲になりました。最近では、箱根の大涌谷の水蒸気の噴気量が増加して、火口周辺の立ち入りを規制(噴火警戒レベル2)。また、鹿児島県の口永良部島では爆発的な噴火が起こり、全島避難しています(噴火警戒レベル5)。

本町とその周辺では、6月3日の夜に本町直下を震源とする震度3の地震が発生。翌4日早朝には、阿寒湖畔直下を震源とする震度5弱の地震が発生しています。

火山・地震専門学者は、日本列島全体が火山の活動期に入り始めている可能性があると言っています。地震や火山噴火時にどのような行動をすべきか、皆さん一人一人が理解しておくことが大切です。

このような中、町内の各自治会で自主防災訓練の動きが活発化しつつあります。内容を紹介しますので、ほかの自治会でも参考にさせていただきたいと思います。

防災訓練を計画している自治会には、役場総務課の防災対策専門官が、計画作成から訓練実施を含めてサポートします。いつでも、ご相談ください。

なお、今年度の弟子屈町総合防災訓練は、10月上旬に川湯地区で実施する予定です。

## 川湯温泉まち自治会で図上防災訓練

川湯温泉まち自治会(小泉裕会長)では5月26日、図上防災訓練(D I G)を行いました。

同自治会は、川湯温泉第1・第2自治会が合併して設立されたばかりで、住宅街と温泉ホテル、介護福祉施設を含んでいます。住民の方だけではなく、観光客や施設入所者などの災害発生時の避難について検討しておく必要があり、地域の地形的な特性を理解するとともに、避難所への移動経路などを確認しようと実施されたもの。併せて、応急担架の作製など、救急法の実習も行いました。

訓練には、自治会役員やホテル・施設の管理者の皆さんなど約20人が参加。今後は、さらに多くの会員が参加するよう働きかけていくとのこと。



図上災害訓練で避難経路などを確認



身近なもので担架を作る方法を学ぶ

## 4町内自治会で防災訓練

4町内自治会(上枝健一会長)では、2月の総会で自主防災組織を結成。組織活動の第一段階として6月7日、防災訓練(安否確認)を行いました。

訓練は、地震発生時を想定して実施。自治会の防災担当役員が、8班それぞれの安否確認担当者に「班員の安否を確認してほしい」と電話連絡を行い、担当者が電話や訪問により安否を確認しました。

4町内自治会には55戸が加入していますが、訓練には39戸が参加。終了後には、訓練に関する意見交換も行いました。

初めての訓練で、全会員が参加できなかったなど課題も明らかになりました。今後は要領も検討し、全会員が参加できるようにしたいとのこと。

問い合わせ先/役場総務課情報防災係 ☎ 4 8 2 - 2 9 1 2 (課直通)

## 喫煙があなたと周囲にもたらすもの



今月の保健師  
長町 理乃さん

少しづつ暑い季節になってきましたね。いかがお過ごしでしょうか？

今月は、たばこについてお話ししたいと思います。「禁煙しなさいって頭ごなしに言うんですよ」と思われるかもしれませんが、違います！

### たばこによる健康被害は喫煙者の周囲の人にも

皆さん「受動喫煙」という言葉を知っていますか？受動喫煙とは、たばこから出る煙を他の方が吸ってしまうことを言います。

受動喫煙による身体への害は、決して小さいものではありません。

たばこを吸っていない方が受動的にたばこの煙を吸ってしまうことにより、たばこ関連疾患にかかってしまうことがあります。例えば、子どもだと喘息や中耳炎、むし歯(意外かもしれませんが、たばこの煙により口腔(こうくう)環境が悪化し、むし歯が起りやすくなる)が分かっていきます、大人では

喘息の悪化や肺がん、COPD(たばこの煙に含まれる有害物質により肺に穴が開く病気)などです。

COPD? 肺に穴が開く病気? と、ドキッとした方も多いいと思います。

COPDは慢性閉塞(へいそく)性肺疾患といい、たばこの煙に含まれる有害物質により肺に穴が開いてしまい、息切れが起きたり、慢性的に咳や痰が出たりする病気です。喫煙者の約20%がなる病気で、年間約1万6千人の方が命を落としています。

1日たばこ1箱×20年で発症率19%、1日1箱×60年では70%、1日2箱×30年でも70%と、吸う本数や年数が多ければ多いほどCOPDになる確率が高くなります。高齢で喫煙している方の50%がCOPDだといわれているほどです。

### たばこの煙に含まれる衝撃的な物質の数々

喫煙者の方は「受動喫煙の害、害って失礼な!!」と思うかもしれませんが、そこで、たばこの煙に含まれている物質は他にどのようなもので使われているのかを調べてみました。

たばこの煙に含まれている物質で有名なのはニコチンだと思います。よく

「ニコチン中毒」などと聞きますね。ニコチンは他にどのように使われているかというと、何とゴキブリの駆除剤に使われているようです。驚きですよ。

たばこの煙には、ニコチン以外にもいろいろな有害物質が含まれています。一酸化炭素、これは車の排気ガスにも含まれています。ボタン、これはライターの燃料。カドミウム、これは電池に使われています。皆さんは、自ら進んでゴキブリの駆除剤を吸いますか。車の排気ガスを吸いますか? 電池をなめますか? そんなことはしませんよね。では、たばこはどうですか? :

本当に体に悪影響な物質が含まれているのに「たばこ」というものになってしまおうと吸ってしまうのが恐ろしいところなのです。

### 換気扇の下で吸っても受動喫煙は防げない

受動喫煙を防ぐため、換気扇の下でたばこを吸っている方はたくさんいると思いますが、実はあまり意味がありません。

もし、あなたのお子さんが受動喫煙し続けていたらどうなるのでしょうか。喫煙者の子どもの尿に含まれるニコチン(ニコチンが身体の中で分解されてできる物質)の量を調べると、喫煙者である親が同室にいる場合では親が非喫煙者の場合の約15倍、換気扇の下で吸っ

ていても約10倍のニコチンが子どもの尿から排出されるといいう研究結果があります。このことから、換気扇ではたばこの煙を吸い切れていないことが分かります。また、空気清浄機でもたばこの煙はきれいにならないと厚生労働省が言っています。たばこの煙を完全に防ぐことは難しいのです。

### たばこことあなたの関係見つめ直してみませんか

元気でしかが21二次計画でも、喫煙について取り上げています。たばこを吸っている方は、ご自分の健康状態を見直す意味も込めて、喫煙について考えてみてください。もし、今「昔と比べると体を動かした時に息苦しいな」「咳や痰が多く出るようになったな」と感じているなら、COPDになっているのかもしれない。

たばこをやめたい、やめようかやめないか心が揺れ動いている、禁煙中だけれど心が折れそうだ...という方! 役場の保健師や病院の禁煙外来に、どうぞ、ご相談ください。

禁煙は周囲の方の協力も大切です。温かく応援し、たばこを誘惑するようなことはくれぐれもしないでください。☐問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 ・ 2 9 3 5 (課直通) まで。