

ウエルネ特集1
「災害対策」

頻発する『風水害』に備える

——そうした災害にどのように備えればいいのかしら？

次々と日本を襲う台風や、ゲリラ豪雨、竜巻などの異常気象。近年各地で増加している「風水害」に私たちはどのように備えればいいのか……。防災の専門家である災害研究所の伊永勉氏にお話を伺いました。



エクスプラス災害研究所
これながつとむ
所長 伊永 勉 氏

Interview ・・・

気象情報を正しく読み取る

——最近の日本は台風が何度も上陸したり、各地でゲリラ豪雨や竜巻が起るなど風水害が増えている印象があります。

実際に統計データを見ても、集中豪雨やゲリラ豪雨のような短時間の大雨の発生回数は、この10年と40年前を比べると1.3倍以上に増加しています。日本ではあまりなかった突風や竜巻も各地でひんぱんに起きています。地球温暖化による異常気象で、自然災害の誘因が変化してきているのは確かですね。

まずは「気象情報を正しく読み取る」ことです。集中豪雨やゲリラ豪雨のように狭い範囲に集中的に大雨を降らせるのは積乱雲です。これができるやすいとき、天気予報は「大気の状態が不安定」「上空に寒気」「暖かく湿った空気が流れ込む」といった表現で注意を呼びかけています。これらのキーワードが出たら要注意です。

また集中豪雨は約30分から1時間、ゲリラ豪雨は10分から15分という短時間で雲が発達するのので「いつどこに降るか」という予測が難しいんですね。「たかが雨くらい」と考えていると、大変な目にあう可能性もあります。

情報が生命を左右する

気象情報についても一つ言うと、気象台が発表する「警報」や「注意報」の意味を理解しておくことも大事です。警報・注意報は市町村ごとに発表されますが、それは地域によって発生しやすい災害が異なるからです。大雨警報は「その雨量によつて、その地域に重大な災害が起る恐れがある」ときに発表されます。集中豪雨のとき、山地では土砂災害を、平地の河川流域では洪水を警戒する必要があります。警報を発表する雨量も市町村によつて違います。河川に関する情報はイン

ターネットの河川防災情報でもリアルタイムに見れます。また役所の配布するハザードマップには色々な情報が記載されているので、日頃から目を通しておくようにしましょう。

——避難の情報についても教えてください。

避難情報には「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」の3段階がありますが、よく勘違いされているのが「避難準備情報」です。これは「高齢者や障害者のような、避難に時間や介助が必要な人々は避難を開始してください」ということなんです。 「避難勧告」より「避難指示」のほうがより危険度が高いことを知らない人も多いようです。

「どこに避難するか」を決めておく

——土砂崩れや洪水などでの避難のポイントは何？

いちばん重要なのは「自分で判断すること」です。役所の避難情報等待つではなく、自分の目で雨の降り方を見て「これは危険だ」と思ったら、自主的に避難を始めてください。もちろん役所や自治会が指定する避難所をあらかじめ調べておく必要があります。

ただし必ずしも避難所にたどり着けるとは限らないので、近くの頑丈な建物など「洪水が起きたら避難する場所」を決めておくことよいでしょう。学校や会社などに家族がばらばらになっている昼間

■避難に関する情報

情報の種類	発令される状況	とるべき行動
避難準備情報	人的被害発生の可能性がある	避難に時間や介助が必要な要支援者は、避難を開始する。一般市民の皆さんは、浸水の予防や避難の準備をする。
避難勧告	人的被害発生の可能性が高い	通常の避難行動がとれる人は、避難所等への避難を開始する。
避難指示	人的被害の危険性が発生したか、しそうなとき	すべての市民は直ちに避難を完了する。

に災害が起きたときも、家族の間で避難場所や建物を決めておくこと安心です。また自宅が水に浸からない建物なら、外に出るよりも中が安全な場合もあります。

——**水害時の避難での注意点など**はありますか？

水の中というのは非常に歩きにくく、50cm以上の浸水だと大人でも歩行が困難になります。自動車は30cm以上浸かったらエンジンストップ

です。また日頃よく通る道でも水に浸かっているとわかりにくく、溝などにはまって溺れる危険があるので、棒などを持って足元を確認しながら移動してください。それと避難の時はできるだけ一人で行動しないこと。周りに人がいないと万一のときに困ります。地域で声をかけ合い、かたまつて移動しましょう。

最低限の備蓄を持つ

——**災害に備えて常備しておいた方がよい物は？**

災害時に土砂崩れなどで孤立するかもしれない場所に住む人は、水と食料など必需品を備蓄するのは当然ですが、その他の人

でも電気やガス・水道の供給が止まる場合に備えて、家庭内に3日から1週間分程度は備蓄しておく方が安心です。また避難所に行く際に持ち出す物はあらかじめ決めておきましょう。持ち出す量や内容は「持つて歩く」ことを考慮に入れてください。例えば飲料水は1日一人3リットルが目安ですが、1.5リットルのペットボトルだと持つて歩くには不便です。

あと非常時に様々な用途に活用できるのが「ラップ」です。食事のとき食器に巻くと節水になりますし、おにぎりを握るときも衛生的です。貴重品やスマートフォンなどを水から保護したり、怪我をした際の保護や体に巻いて防寒対策にも利用できます。

ウェルネ特集1

「風水害」に備える

——**最後に読者に向けて、アドバイスをお願いします。**

先程も言いましたが、災害時に最も大事なのは「自分で危険を察知できる能力」を身につけ「自分から率先して行動すること」と私は考えています。周りの人の様子をうかがうのではなく、他の人がまだ行動していなくても、自分が危険を感じたら率先して行動してほしいです。

もう一つ、情報を受け取るだけでなく、自らが「情報の発信者」になつてください。大雨のとき、自分の周辺でマンホールから水が噴き出しているとか、裏の斜面で小石が落ちてきたとか、今まで見たことのない異常を発見したら、消防や役所に知らせましょう。

■災害への備え

- ・天気予報、ハザードマップの情報を理解する
- ・家族でいざという時の行動、避難場所の確認
- ・避難グッズの準備(3日～1週間分の食料等)



所が地域の出来事を全て把握するのは困難です。個々の住民が発信した情報を集約することで、役所も災害の全体像がつかめ、よりの確な指示が行えるようになります。

——**ありがとうございました。**

■お話を伺った『エクスプラス災害研究所』のご紹介

1995年の阪神・淡路大震災でのボランティアネットワーク設立を契機に、全国各地で防災に関するコンサルタントとして活躍してきた伊永氏が2013年に設立。災害現場などでの経験と国や地方自治体の防災業務に携わってきた経験をもとに、自主防災の強化育成・啓発、防災訓練の企画運営、自治体・行政職員の研修、地域防災計画・各種マニュアルの作成など幅広い業務を行っています。



■ホームページ
www.saigaikenkyusyo.com