



# 防災コーナー



テレビやラジオ、インターネットなど、台風の災害の可能性がある情報

そこで、自宅などで災害に備える対策の一例を、簡単に紹介しましょう。  
・家の外の備え  
まずは、雨や風が強くなる前に次の三つの準備を行います。①風で飛ばされそうなものは、固定したり家や倉庫の中に格納する。②側溝や排水溝を点検し、清掃して水はけを良くしておく。③窓や雨戸はしっかり鍵を掛け、必要に応じて飛来物で窓ガラスが割れないように板材などで保護する。



①避難時に両手が使えるようにリュックやクサツクサツに持ち出し品を入れておきます。

## ●ご紹介する内容

今回は、今後本格化する台風の防災についてです。北西太平洋地域で発生した熱帯低気圧が発達し、低気圧内の最大風速がおよそ十七メートル以上になったものが台風とされています。気象庁の記録によれば、台風が日本国土（島嶼部を除く）に接近又は上陸した平均値は、七月が約三個、八月・九月が約四個強です。上陸数だけを見れば、両月とも平均一個上陸しています。

平成三年九月に青森県日本海沖を通過した台風十九号は、青森県に死者九名、負傷者二百五十五名、被害総額千億円以上の甚大な被害をもたらしました。この記憶は忘れてはならないでしょう。●まずは避難先をどうするかを考える

報を手入します。

台風が上陸接近する場合は、自宅から離れて被害のない地域の親戚などに身を寄せるなど、広域避難をすれば、直接の危険から逃れることが可能でしょう。広域に避難ができない場合でも、台風の強さが非常に強い等、自宅等に居ても危険が及ぶ可能性がある場合は、頑丈なホテルなどに早めに移動し、宿泊することも大変有効な方法です。町が自主避難所を開設する場合は、そちらへの避難も避難者にとっては心強いと言えます。

## ●自分で行う災害の備え

安全な地域や場所に避難するのが最善策とはいえ、現実には日常生活への影響や金銭的な負担もあるため、そう簡単ではありません。

## ・家の中の備え

①非常用品の確認・準備（懐中電灯、携帯ラジオ、救急医薬品や常備薬、着替え、飲料水・非常食、テーブルガスコンロ、携帯電話（予備電池を含む）、眼鏡やコンタクト、貴重品類など）②窓ガラスに飛散防止用のフィルムやテープを張る、カーテン等を閉める。③生活用水を確保する。（浴槽に水を溜め、断水時のトイレや洗い物の水を準備）

## ・避難場所の確認など

①指定避難場所を兼ねた避難所を確認する。（この際、雨水が溢れやすい水路や橋を避けることができる経路を選択）②家族や知人で連絡方法を確認する。・非常持ち出し品の用意

## 深浦診療所つうしん No.18

# 『島田が徒然なるままに書きたいことを書いてみた(^v^)]



深浦診療所 医師 島田 雅仁

暑い日が続いていますね。暑さのせいで話のネタも思いつかず、徒然なるままに最近思ったことを書いてみたいと思います。どうぞ温かい目で読んでください。

さて、ここ最近ニュースを見れば（本文は7月中旬に作成しております。）、ワクチンの副反応の話や緊急事態宣言延長、酒類の提供禁止、県境を越える不要不急外出は控えて等、気が滅入るようなニュースが続いていますね(;^ω^)。私の子ども達もあまり外出ができず、ストレス発散のため家の中で大騒ぎの今日この頃ですΣ（・□・；）。深浦町は徐々に接種率も上がってきており、アメリカやイスラエルに並ぶ接種率になってきました。その反面、医学的根拠の低いテレビや雑誌、ネットの情報で接種を躊躇される方が見られることが気になっています。ここ最近のテレビやネットを見ていると、**視聴率や購読数、フォロワー数アップのために正確な情報を公平に報じていない媒体もあり**、この情報を信じる方もいるのではと、すごく心配です。きちんとした根拠に基づき、『接種しない』を選択されている場合は私もその方の意見を尊重したいと思います。まだ迷っている方はぜひ診療所で相談してください。診療所の医師は所長を中心に小児から妊婦・授乳中の方、そして高齢者の方々がきちんと正しい知識で選択できるよう、常に最新の論文や厚生労働省、各種学会の情報をチェックし、知識をアップデートしています。何度も言います!! 迷っている方はぜひ相談してくださいm(\_ \_)m 結局、新型コロナウイルスの話ばかりでしたね(;^ω^)。

ウイルス話続きで、私が最近気になっているウイルスの話をしたと思います。ここ最近診療をしていると、**帯状疱疹ウイルス**に感染する方が増えてきたように感じます。帯状疱疹ウイルスは感染すると痛みが出るのが有名ですが、帯状疱疹治癒後も痛みが残り、その痛みで苦しめられる人達が多くいます。でもこのウイルスも予防することができます。50歳以上の人は2016年から予防接種ができるようになりました。現在のところ任意接種のためお金がかかりますが、『**痛みが長期苦しめられる**』のと、『**出費がかさみ、懐が一時的に痛くなる**』のではどちらがいいですか。(´・ω・`)? 帯状疱疹の予防接種についても、ぜひ診療所で相談してください。次は**RSウイルス**です。このウイルスは多くの場合、免疫力が脆弱な幼児期の子どもに感染し、上気道炎や重症例では肺炎に至るウイルスです。新型コロナウイルス感染予防対策により、去年は感染者が少なかったのですが、マスクをきちんとできないような幼児の間でここ数か月患者数が爆発的に増えています。こちらのウイルスも手洗い・うがいで予防可能なため、引き続き個人個人の感染予防をよろしく願いいたします。最後に関東地方でマダニを媒介とした**重症熱性血小板減少症候群ウイルス**の感染が報告されました。簡単に言うとこのウイルスは超危険です。山などで作業やキャンプをされる方はマダニに噛まれないように対策を万全にしてください(^v^)/

今回もあっという間に終わってしまいましたね(o^\_^o) それではまた(@^@)/^^  
『来年こそはたくさんの方が深浦に帰省し、笑顔で溢れる深浦の夏が来ることを願って』



9月5日（日）  
10:00~17:00  
会場/ 日本海拠点館 2階多目的広場  
住所/ 鶴ヶ沢町舞舞1町北181  
●●● 主催・お問い合わせ ●●●  
メディアカルカイロオフィス エステロカイロ  
ヘアサロン 鶴ヶ沢店  
〒348-0001 鶴ヶ沢市舞舞 1町北181  
住所/ 鶴ヶ沢市舞舞1町北181 207-2  
予約優先です  
今すぐお電話下さい!  
TEL 090-7328-0403  
同時開催  
カイロを仕事にしませんか? ● 継続 ●  
未経験からはじめられます  
資格取得説明会も開催!

さいきん  
なんだか  
ちょっと  
いいかんじ

彼女の秘技  
カイロプラクティック  
健康施術会  
通常初回  
5,000円のところ  
3,000円

会社やお店の  
宣伝・イベントの  
告知にご利用  
ください!

広告  
募集中

■問合せ先  
総合戦略課  
企画調整係  
TEL 74-2122

アプリで簡単!  
防災放送の内容が確認できます!

下記QRからインストールしてください。詳しい設定方法は4月16日発行の「深浦町防災行政情報伝達システム」紹介パンフレットをご確認ください。

Android用

iPhone用

この際、防水処置をしておく、のちの利用に困りません。更に、杖があると避難時に転倒防止や転落防止に役立ちます。（総務課 消防防災係）