

はすだ 自治連だより

第31号

令和3年3月15日

編集・発行 蓮田市自治連合会

複合災害

特集

(**コロナ禍**と**自然災害**の同時期発生)への対応
自助・共助・公助でどう乗り切る!!

新型コロナ禍が依然として蔓延しているこの時期に最も懸念されることは、大地震、風水害などの自然災害が発生するという「複合災害」事態に直面することです。自治連合会では、自主防災組織協議会と本年度共通の重要事業として、皆さまと共に、自助・共助・公助の3つの側面から「複合災害への備え」事業に取り組んで来ましたので、その活動状況を集めてご紹介いたします。



共助活動

地区別防災セミナーの開催

講演：「複合災害 さアどうする—避難所開設運営—」

*令和2年度防災セミナー開催（予定含む）状況

開催年月日	開催地区	参加者
令和2年10月25日	桜台地区	50名
令和2年11月14日	椿山地区	45名
令和2年12月13日	黒浜支部	23名
令和3年1月31日	平野支部	延期
令和3年2月7日	黒浜西地区	延期
令和3年2月14日	蓮田支部	延期

*平野、黒浜西、蓮田の3か所は緊急事態宣言発出に伴い、開催を延期。時期を見て開催。

新型コロナ感染症拡大に伴い、令和2年度の「蓮田市防災への備え」のシンポジウムの開催が中止となったこともあり、自治連合会では、各地区において、齋藤芳男氏を講師にコロナ禍と自然災害の“複合災害”を想定した「避難所開設運営」をテーマに、防災セミナーを順次、開催してきました。しかし、2回目の緊急事態宣言発出に伴い、令和3年開催予定の3地区は延期となったため、これまで開催されたセミナーの参加者からの声や提言を紹介します。

<各セミナー参加者から指摘された事項>

1. 感染症の蔓延化での避難所の受入れ人数が大きく制限されるので、
①居宅避難を選択すること。
②一時避難所である自治会館を活用し、指定避難所への避難者への集中を回避すべきこと。
2. 一時避難所となる自治会館では、避難者用ブースの設置などを事前に体験しておくことが必須であること。
3. 要配慮者の救護については、自治会毎に受入れ人数が限定されていることから民生委員と協議し、トリアージ方針を決めておくこと。
4. 一時避難所に指定された自治会館に配布されている現在の間仕切りは、中・長期滞在には不向きであり、ストレスの原因となるため、「段ボール簡易ベッド」の早急な配布を希望する。



講師：齋藤芳男先生プロフィール
防災士 / 日本赤十字救急法救急員 /
埼玉県自主防災組織リーダー養成指導員



新型コロナウイルス家庭内の 感染防止策と健康管理

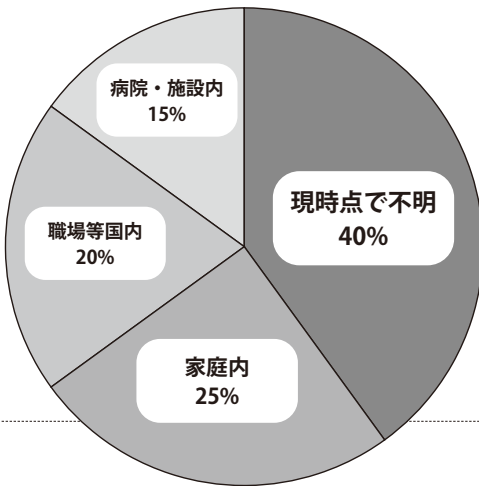


新型コロナウイルスの 家庭内感染防止策

埼玉県内も病院などの医療機関に立ち入らず日常生活を送っている人が感染する市中感染が増えています。

埼玉県ホームページ（コロナ禍報道発表資料）によると、疑われる感染経路の割合が、円グラフに示すように経路不明に

疑われる感染経路

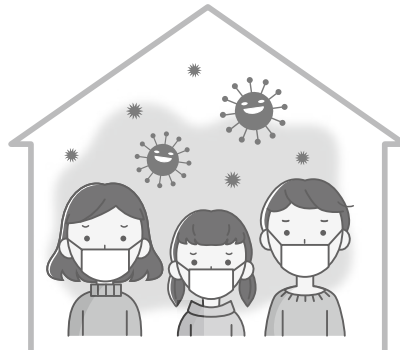


家庭内感染防止10ヵ条

- 1) 外出後はまず手洗いをする。
- 2) 換気を良くする。
窓を開け、換気扇を回し、送風機（サーキュレーター）を活用し、屋内の空気の流れをつくる。
- 3) トイレは使用後、フタをして流す。
- 4) 手拭きタオルの共用をしない。（紙タオルを活用する）
- 5) 食事前の手洗いを遵守する。
- 6) 箸、フォーク、食器などを共用しない。
- 7) 食器の大皿の提供と取分けはやめて、各自小皿で提供する。
- 8) 食事時の大声での会話は止め、静かに食事する。
- 9) 加湿器を活用する。（冬場の乾燥時期に重要）
- 10) 市販の空間除菌剤（クレベリン置き型）を活用する。



クレベリン置き型



屋内では定期的に換気を



サーキュレーター

次いで、「家庭内感染」が大きな割合を占めるに至っています。（令和2年2月1日～令和3年2月6日集計）

「家庭内感染」の拡大を抑制するために、家族間の感染予防対策が基本となります。家庭内の感染防止の十ヵ条をまとめてみました。

〈感染防止の十ヵ条〉

健康管理



1 く血中酸素飽和度自己測定器（パルスオキシメーター）の活用く



パルスオキシメーター

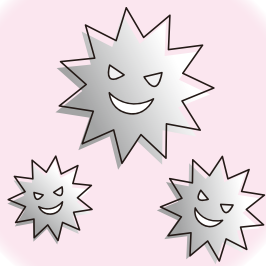
新型コロナウイルスの恐ろしさは、発熱、咳、のどの痛み、息苦しさ等の症状を伴うことが少なく、病状の進行を把握できないままに重症化することです。そのため健康管理として、パルスオキシメーターの活用が推奨されています（埼玉医科大学総合医療センター教授岡秀昭先生：日経メディカル2021年1月5日号）

パルスオキシメーターは、慢性

閉塞性肺疾患（COPD）患者の在宅での呼吸状態の自己管理のために用いられている医療機器です。

パルスオキシメーターは、指を15秒程度挿入すると、血中の酸素飽和度と脈拍数がデジタルで表示されます。酸素飽和度（%SpO₂）が99〜96であれば正常域です。ただし、喘息などの呼吸器疾患を持つ病とする方は、平常値が95以下の場合があり、異常値とはいえませんが。

日本呼吸器学会は、管理医療機器であるコニカミノルタのパルスオキシメーターを推奨しています。日本製又は台湾製（中国製ではない）の機器であれば他の機器でも構いません。価格が約3万円前後と比較的高価ですが命を守るため有用であると考えられます。



2 く感染に対する抵抗力を強化して、感染防止策をく

感染への免疫力を高める方法は日光浴の習慣など、いろいろありますが、毎日摂る食事で免疫力を高められたら嬉しいですね。

今回はビタミンDに注目して食品を紹介します。

ビタミンDは体内にウイルスや細菌が侵入した際などに、必要な免疫機能を活性化したり、過剰反応を抑えたりして、「免疫機能を調整」してくれる栄養素です。

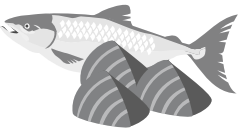


*自然免疫応用技研（株）の記事を改変

（蓮田桜台自治会 会長

宗像敬一 薬学博士）

〈ビタミンDを豊富に含む食品類〉

魚	きのこ	海藻類	乳製品
			
鮭 しらす干し ウナギのかば焼き	エリンギ 椎茸 しめじ マイタケ	ひじき もずく 昆布 わかめ きくらげ	チーズ ヨーグルト 牛乳

日光を浴びる



一日20分ほど日光浴をする

令和2年9月30日、市と8つの自主防災会が参加して、コロナ禍の渦中、大地震などの自然災害の発生を想定した複合災害避難所開設・運営訓練を行ないました。

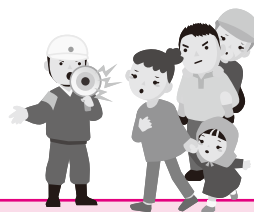
1. 市の指定自主避難所である黒浜北小学校を会場に、複合災害発生に対応して、避難者を受け入れ、運営がスムーズに図れるよう、市の担当職員と自主防災会の役員が協働して訓練を行ないました。

2. コロナ禍の中、三密回避による避難所受け入れ人員の制限から、人員オーバーとなった一部の避難者を一時避難所として登録した椿山自治会館に誘導しました。(モデル避難者8名)

3. 椿山自主防災会では、一時避難所を開設し、黒浜北小から移送されてきた避難者を段ボール避難室と和室(女性と子供専用スペース)に受け入れました。

参加した8自主防災会

椿山自主防災会
南新宿地区3自主防災会
西城自主防災会
西新宿地区3自主防災会



指定避難所開設訓練(黒浜北小・体育館)

共助活動

椿山地区で複合災害に対応する避難所運営と防災訓練を実施



受付で健康チェック



段ボール間仕切り設置



発電機・投光器稼働訓練



炊き出し訓練スタッフ

椿山自主防災会では、令和2年12月6日(日)自治会館と敷地を会場に、複合災害を想定した避難所運営と防災・減災訓練を実施しました。当日は、防災セミナー講師の齋藤芳男先生にご指導をいただきました。

1. 実施月日 12月6日午後1時30分～4時

2. 参加者

椿山自主防災会役員・副部長、椿山自治連合会役員の総計50名(コロナ禍の中、毎年の300名近い防災訓練が出来ないため、役職者対象に喫緊の重点課題に絞って開催しました)

3. 訓練内容

1) 一時避難所運営訓練(9月30日の訓練をベースにレベルアップ)

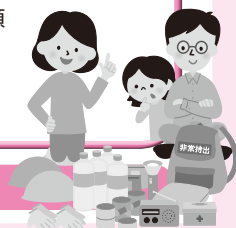
- ・ホール避難室の寒さと寝心地対策として段ボールパーテーションの床にブルーシートとソフットマット、座布団を敷きました。
- ・指定避難所(黒浜北小)から3名、地元から4名の計7名の男性モデル避難者をホールに受け入れ和室に子ども会の親子2組を受け入れました。
- ・男性1名を体調不良の避難者(要配慮者)として一時、小会議室に受け入れ、速やかに指定避難所に移送する訓練を行いました。
- ・防災会本部長他4名で、宿泊避難体験をしました。

2) 防災・減災訓練

- ・駐車場に大型テント2張り立ち上げてブルーシート設置。1張りでは防災資機材を展示し、現物と機能を確認。1張りを使って発電機を起動させ投光器を点灯。併せて災害によるケガ人に対する止血訓練実施。

3) 避難所炊き出し訓練

- ・自治会館敷地内に炊き出し訓練テント1張り設置。
- ・安全対策上、豚汁のみの試食とし、ソーシャルディスタンスをとったイスで順番に提供した。
- ・調理担当はキャップ・ガウン・マスク・ゴム手袋を着用。
- ・非常食(アルファ米)とベンリー袋(非常トイレ収納袋)を配布した。



* 訓練の詳細は、椿山自治連合会ホームページで紹介しています。