

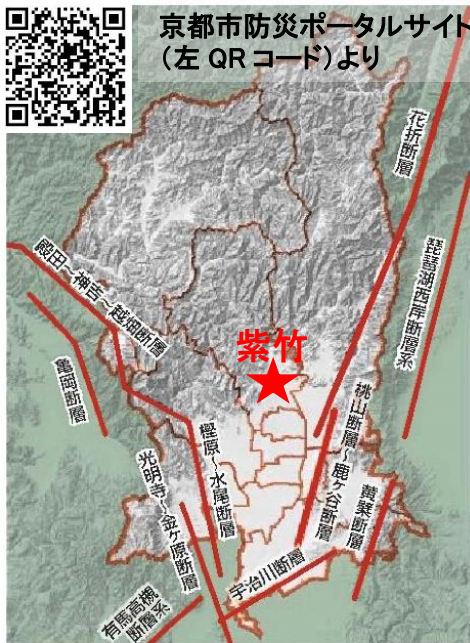
新年・震年

今年は元旦に北陸地方を震度7の地震が襲い、翌二日には羽田空港で飛行機の衝突事故が起こり、波乱の年明けとなってしまいました。耳を疑うようなニュースの連続に、「今年はどうなってしまうだろう」と不安を感じずには居られませんでした。犠牲になった方々のご冥福と、被災された皆様の一日も早い復興をお祈り申し上げます。その後も地震による被害の広がりや震災関連死などのニュースが続いており、胸が痛むと同時に災害への備えについて考える毎日です。

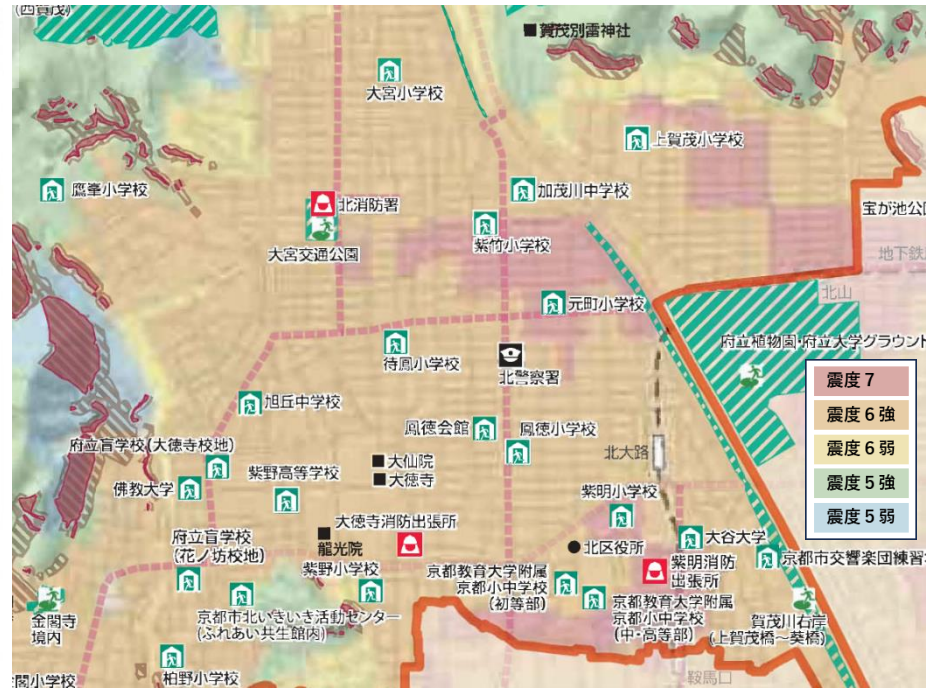


災害ハザードマップを確認しましょう

災害に備えるためには、まず我々が暮らす街に、どのような災害リスクがあるのかを知る必要があります。京都市では「京都市防災ポータルサイト」 (<https://www.bousai.city.kyoto.lg.jp/>) に水害、土砂災害、地震に関するハザードマップが掲載されていますので、是非いちどご覧下さい。



京都市周辺の活断層



このサイトによると京都市の周辺には上の左図のような断層があり、その中で京都市に最も大きな被害が想定されるのが花折断層による地震です。もし花折断層地震が発生した場合、地震の規模はマグニチュード7.2～7.3程度で、北区中心部では震度5～震度7の揺れが予想され（上図右）、南海・東南海地震よりもはるかに大きな被害が京都市では想定されています（下表）。今後30年以内の発生確率は南海・東南海地震の70～80%に対し、花折断層地震はほぼ0～0.6%と言われており、そう聞くと油断しそうになりますが、実は熊本地震の発生確率も地震発生直前まではほぼ0～0.9%とされていました。つまり、確率ほぼ0%とされている巨大地震が、明日突然起こっても全然不思議ではないということを、肝に銘じておく必要があるのです。

京都における地震被害想定		南海・東南海地震		琵琶湖西岸断層系地震		桃山断層～鹿ヶ谷断層地震		花折断層地震	
		北区	京都市全域	北区	京都市全域	北区	京都市全域	北区	京都市全域
家屋被害	全壊	0棟	300棟	9000棟	28700棟	400棟	49100棟	17500棟	117800棟
	半壊	0棟	300棟	6500棟	23800棟	400棟	23000棟	6500棟	44300棟
出火件数		1件	5～18兼	7件	14～51件	3件	16～59件	9件	26～96件
人的被害	死者	0人	0～100人	100人	200～800人	0人	1500～2200人	300～600人	3300～5400人
	負傷者	0人	100人	8100～12300人	32200～49100人	400～600人	45200～58600	9700～14300人	111900～153400人
避難者（10時間後）		1000人	33400人	22600人	140700人	7100人	156000人	25500人	293600人

普段の備え



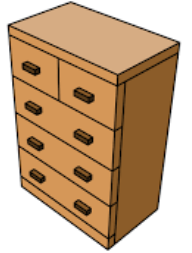
首相官邸
「災害が起きる前
にできること」

災害を防ぐことは出来ませんが、身の回りで起こりえる災害についてよく知り、備えておくことで被害を減らすことは出来ます。災害が発生した場合、当初の3日間は電気・ガス・水道が止まり、役所の支援も届かないことを覚悟して、自力で生き延びる備えが必要です。被害が大きい場合には消防署も消火や生理め者の救助などに手を取られて、病人や怪我人の搬送まで手が回らない可能性があります。

3日持ちこたえたら役所も機能し始め、他地域から支援の手も届き始める、1週間経てばライフラインも復旧し始めると、一般的には期待されていますが、今回の能登半島地震では地震発生から1週間以上経っても孤立したままで被害状況の明らかになっていない地域さえありますので、3日分の備えで十分とは言えません。できれば1週間分以上の備えを考えておきましょう。

【普段から気をつけておくべきポイント】

1. 家具の置き方についての工夫：家具が倒れないように固定する、万が一倒れても出入り口を塞がないように向きや配置を工夫する。また、寝室には背の高い家具を置かない様にしましょう。
2. 食料や飲料水等の備蓄：食料や飲料水は最低3日分（出来れば1週間分）、カセットコンロやトイレットペーパー、マッチ・ライター、懐中電灯、乾電池等の日用品、携帯電話の予備バッテリーなど。持病がある方は**薬も最低1週間分は余裕を！** エアコンやファンヒーターは停電していると使えません。停電していても使える暖房器具（昔ながらの石油ストーブやカセットガスで使えるストーブなど）が役に立ちます。
3. 非常用持ち出しバッグ：チェックリストやタイムライン（別ページ）を参考に、自分に必要な物を予めリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように準備しましょう。物や割れたガラスが散乱しているかも知れません。靴と懐中電灯は枕元に！
4. 家族同士の安否確認方法を決めておく：家族が別々の場所に居るときに災害が発生した場合でも、お互いの安否を確認できるように、安否確認の方法や集合場所などを予め相談しておく。災害時には固定電話、携帯電話とも繋がりにくくなります。音声通話が繋がらなくても携帯のメールやSNS（LINE、FACEBOOK、Xなど）は繋がる可能性があります。NTTの災害伝言ダイヤル（局番なしの171）や災害用伝言板（Web171）を利用すると自分の電話番号を知っている人にメッセージを伝えることが出来ます。
5. 避難場所や避難経路の確認：いざ災害が起きた時にあわてずに避難するために、役所のホームページなどでハザードマップを入手し、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。京都市の方は前のページのQRコードから「京都市防災ポータルサイト」にアクセスできます。また、国土交通省のハザードマップポータルサイト（右QRコード、<https://disaportal.gsi.go.jp/>）からは日本各地のハザードマップを閲覧することができます。



フェイクニュース(デマ)に注意



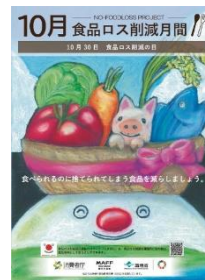
最近では携帯電話やスマートホンなどの携帯端末を使ったメールやSNSは、災害時の連絡や情報収集のツールとしても欠かせません。しかしメールやTwitter、LINEなどのSNS上では、事実と異なる情報や、不正確な情報、面白半分で載せたウソの情報などが発信される恐れがあります。実際に2011年の東日本大震災でも、今回の能登半島地震でも、多種多様なデマ情報が流されました。

非常事態のさなかで「役に立ちそうな情報」を見ると、善意で他の人にも知らせてあげたい心理が、デマの拡散を後押しするケースが少なくありません。デマに惑わされないように、また自分自身がデマ拡散の共犯者になってしまわないように、常に情報の発信元は誰か、いつの情報かを意識して、役所の公式発表や複数の報道機関などの情報と照らし合わせて確認するようにしましょう。

日本では食品ロスは、「本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品」と定義されています。食品ロスは、523万t。事業系279万tで家庭系で244万t。(2021年度農林水産省)
(毎日国民一人あたり、お茶碗一杯分の食料を捨てられている計算になります。)

家にあるカップ麺や缶詰、レトルト食品、乾物等の保存食品の賞味期限、消費期限を確認し、
買い物の時は「てまえどり」をしましょう。外食先では、食べる量を減らしたり調整できるかを
お店の人に相談してみましよう。

【無駄なく食べる工夫を！】



野菜や果物の皮

野菜や果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素が多く、皮にも含まれています。
大根、人参、かぶ等の皮は、みそ汁やスープに。
3cm程に細長く切り、きんぴらやかき揚げ、炒め物に



カボチャのおやつ (レシピ)

- ・カボチャの皮を細く切る
- ・油をひいたフライパンで炒め、はちみつをかける。

大根やかぶの葉



葉の部分には、βカロテンや、葉酸、カルシウムなどの栄養素が豊富です。
炒め物、焼き飯、みそ汁等に。

大根葉のふりかけ (レシピ)



- ・大根葉1房(約190g)を洗い、3cmに切り、そのままフライパンで炒める。
- ・水気がなくなったら、醤油小さじ1、砂糖 小さじ1を加え、かつお節を入れ、更に炒める。※お好みで、ごま、じゃこ、桜エビ等を加えても美味しくいただけます。

ブロッコリーの茎



茎の部分は、花を咲かせるための栄養分で、カルシウム、糖分はつぼみより多いです。縦に薄く切って、塩こしょうで炒めたり、きんぴらに。茹でてそのままサラダにしても美味しいです。

椎茸の軸



傘の部分よりアスパラギン酸の旨味成分やグリシン等の甘味成分が多く、食物繊維も豊富で低エネルギーです。干し椎茸はビタミンDが多くカルシウムの吸収を促進する働きがあります。みそ汁、炊き込みご飯、煮物、炒め物等に。※柄の先の石づきは食べられません。

キャベツの芯



ビタミンUが含まれ、胃の粘膜を強くする働きがあります。薄く切り、ナムルやきんぴら等の炒め物、汁物に。細かく刻んで、お好み焼き、餃子、つみれ等の具にもおすすめです。



野菜のゆで汁



多くのビタミンが溶けて栄養豊富です。そのままスープにしたり、みそ汁、炒め物、煮物、離乳食などに。



(※野菜のゆで汁はカリウムを多く含みます。腎臓疾患のある方は、医師、管理栄養士に相談しましょう。)

葉っぱものの根に近い茎の部分



小松菜やほうれん草等の茎の部分切り、茎の間の砂や土を洗い流す。葉と一緒に浸しや、みそ汁に。

缶詰め類の汁



ツナ缶などの油汁や水煮の汁は、具材の旨みがとけ込み、炒め物や調味料等にも利用できます。

【魚】内臓を取り除き、三枚おろし後の頭部や骨等のあらは、汁物でいただけます。

あら汁や焼き魚の頭部、ほほ、骨の間にも身が詰まっています。細い骨や、カレイ、小鰯は丸ごと油で揚げて骨せんべいとして食べられ、カルシウムが摂取できて骨粗鬆症予防におすすめです。

野菜や魚など、捨ててしまっている部分を見直して食品の廃棄を少なくしましょう。

ゴミの焼却時に排出されるCO₂の削減になり、食品ロスにつながります。



災害チェックリストとタイムライン

災害はいつ起こるか分かりません。地震は皆さんがこの記事を読んでいる、この瞬間に襲ってくるかも知れないのです。揺れを感じたらまず倒れてくる家具や落下物に注意して頭を守り、丈夫な机の下などに隠れて命を守る（ここまで数十秒）。次に落ち着いて状況を把握し、火の始末、家族の安全を確認、そしてドアを開けて逃げ道を確保する（ここまで3分）。余震に注意しながらも電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、非常持ち出し品を確認し、危険を避けながら地域の集合場所に集まる（ここまで30分以内）。

激しい揺れで気が動転しているときにテキパキと行動できる人は少ないでしょう。いざというときに冷静に行動できる可能性を高めるために、自分が住んでいる場所や家族の状況に併せて、どの様なタイミングで何をしたら良いか予め整理しておく、自分用の避難計画をマイタイムラインと言います。詳しくは京都市防災ポータルサイトの「知って作ろう、マイタイムライン」を参考に見て下さい。冊子版は近くの区役所や消防署でも配布されています。



地震用マイ・タイムライン		記入例
<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>	<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>	<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>
<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>	<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>	<p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p> <p>【重要】 地震発生時の行動</p>

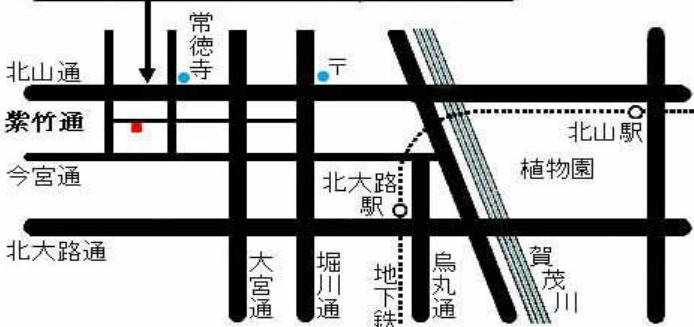
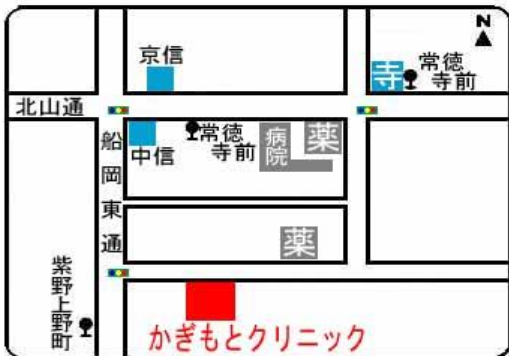
Information

牛若はつらつ教室

- 1月12日（金） すわりずむ体操 第104弾
- 2月9日（金） すわりずむ体操 第105弾
- 3月8日（金） すわりずむ体操 第106弾

牛若いきいき教室

- 1月26日（金） 災害に備えよう
- 2月 第4金曜日が祝日のためお休み
- 3月22日（金） テーマ未定



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3
TEL:075-494-3930 FAX:075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—