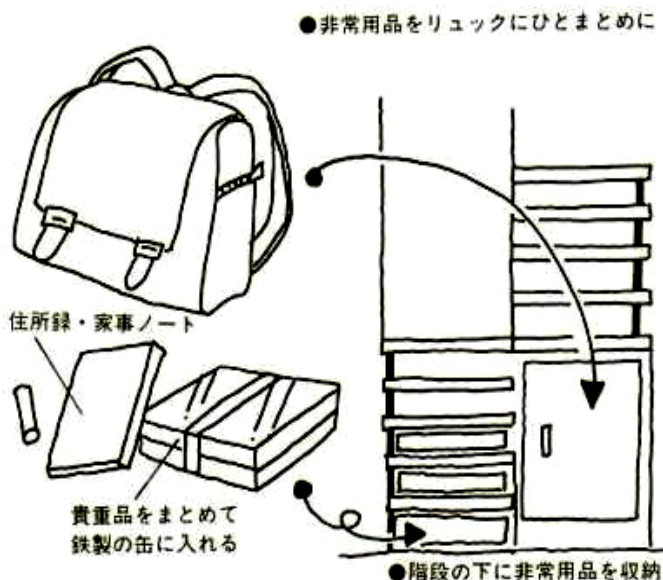


その時どうする?! 災害に備える知恵

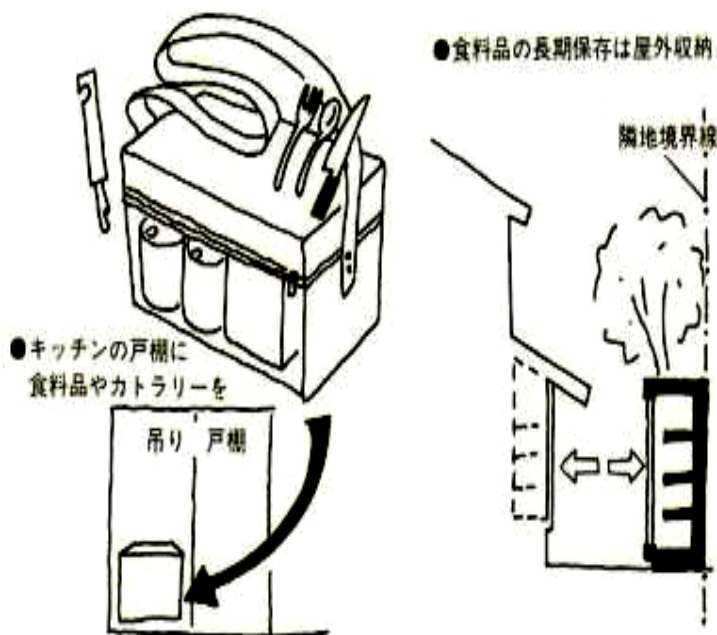
3月11日に発生した東日本大震災は激甚な災害を国土と国民にもたらしました。その後も関東をはじめ東海沖、南海沖などでの大規模地震が危惧されています。そこで、今回の特集は地震、火災、台風、水害など、予測のできない災害に対して、日ごろからできる工夫についてご提案します。

まず災害が発生して避難しなければならないとき、最低これだけは持ち出したいと思うものを、衣食住について書き出し、次にその収納場所を決め、さらに家族の誰もがわかるように確認しあう必要があります。

長期保存できる食料品については、建物の外に収納しておけば、家屋倒壊など最悪の状況でも被害を受けずに取り出すことができます。



最低でも2~3日、できれば一週間ぐらいの食品をショルダーバックにまとめておき、すぐに持ち出せる状態にしておきましょう。



次に、いざという時に誰でも持ち出しやすい場所として考えられるのが玄関や階段下の収納です。

非常用品もショルダーバッグのように両手が使えるものが便利です。

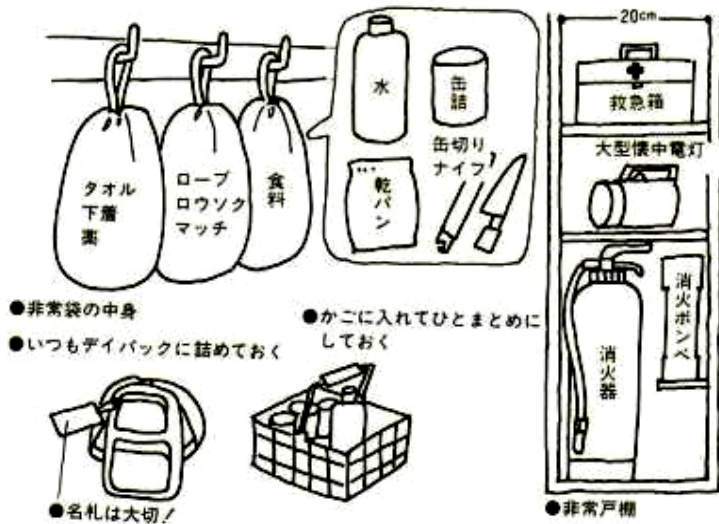
【主な非常時持ち出し品】

衣…家族の下着、レインコート、運動靴、タオル、軍手

食…米、みそ、塩、缶詰、梅干、水

住…小形の大工道具、雑巾、ひも、懐中電灯、電池、ライター、ハサミ

その他…救急箱、ビニールシート、ラジオ、時計、貴重品、重要書類



非常用持ち出し品の収納方法と収納場所が決まれば、次に耐震リフォームも考えておきましょう。まずは、今ある家具や家電製品の転倒防止対策、そして建物の耐震診断と適切な補強工事です。

木族の家では無料で耐震診断を行っています。

補助金を利用した、きめ細やかで責任のあるアドバイス、施工を行っていますから、いますぐお気軽にご相談下さい。

阪神大震災の教訓

津波による被害の大きかった東日本大震災に比べ、阪神大震災では火災で多くの方が亡くなったというイメージがありますが、じつは死亡の8割近くが倒壊した家屋や家具の下敷きになっての窒息死であったことがわかっています。

しかもその大半が地震発生のおよそ15分以内に命を亡くしています。つまり、災害直後の救命活動が多くの命を救う鍵なのです。

初期救助の主役は近くの建築会社

災害時には消防や自衛隊の到着までにはかなりの時間がかかります。

どうしても初期の救助活動は地域で担う必要があります。

阪神大震災の時には、地域の建築会社や材木店が備えていた工具類が役に立ち、多くの人命を救いました。緊急時に何よりも役立つのは『道具』（発電機、ノコギリ、パールなど）です。これらは建築会社や材木店には必ず備えられているものです。

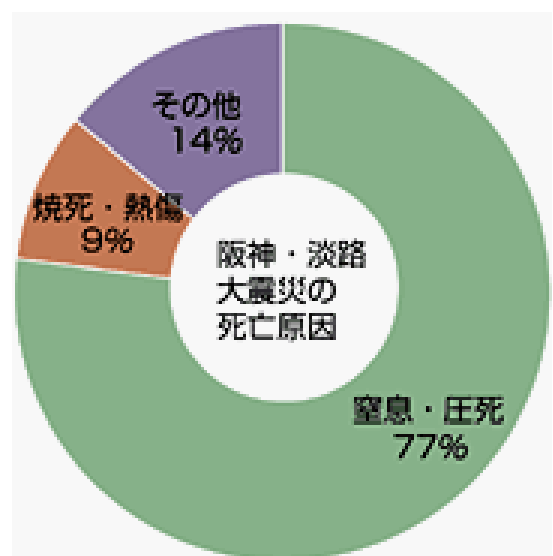
つぎに必要なとされるのが災害現場における『指揮者』（道具の使い方の指導、解体の指揮など）です。これは建築会社の監督さんが適任です。そして救助した被災者の命を救うのが『救命知識』（心肺蘇生や止血など）です。この講習を家族の方が受けていれば安心です。



家族で『救命講習』を受ける

万が一の時に備えて人工蘇生装置（AED）の操作や、人工呼吸などの心肺蘇生措置や止血などができるよう、救命講習を受けて資格者になっておけば万全です。

以下は日本で受けられる代表的な救命救急法講習会の紹介です。



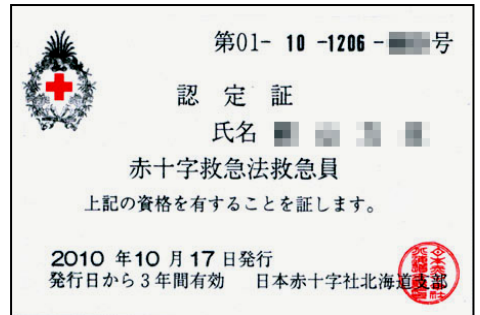
【消防署の無料救命講習】

各自治体の消防本部が行なっている無料の救命講習。普通救命講習(3時間)、上級救命講習(8時間)が月に数回のペースで開かれています。応募者数が多く、なかなか受講が難しいのが現状のようです。3時間の普通救命講習は最低限の心肺蘇生しか学ばないので、最初から上級コースを受講することをお勧めします。



【日本赤十字社 救急法救急員養成講習会】

日本でもっとも認知度が高い救命講習がこれ。3～4日にわたる本格的なコースで、心肺蘇生の他に、包帯法、搬送法、各種急病・外傷などの応急手当について幅広く勉強できる。費用は会場によって違うものの、テキスト代(900円) + α(3000円程度)。修了すると救急法救急員として認定されます。「資格」というほどのものではないけど、各種ボランティア参加の時などにその取得有無を問われることもあります。



【メディック・ファーストエイド (MFA)】

アメリカではじまった独自の民間向け救急法のプログラムで、内容的には日本赤十字社のものより新しく実践的。心肺蘇生を中心に主だった急病、外傷などの対処も扱います。ANAやセコムの職員研修プログラムになっています。講習は8時間の1日コースで費用は1万6千円ほど(主催者によって異なる)。修了後には世界共通の国際ライセンスが発行されます。



通販で買える「非常避難袋40点セット」や「折りたたみヘルメット」「簡易トイレ」など



記念日の食

テーマ：インゲン豆の日

4月の記念日食は、日本にいんげん豆を持ってきたといわれる隠元禅師に因んだいんげん豆の日、ドイツで「純粋ビール令」が出されたビールの日、往年のヒット商品のコンビーフの日などがあります。また、昨今の研究でカルニチンという脂肪を燃やすアミノ酸の一種を多く含んでいることが証明された羊肉の日もあります。いんげん豆は戻す・煮るなどでひと手間かかる食材ですが、健康に欠かせない成分を豊富に含んでいます。一度に多く煮て冷凍保存したり、市販の煮豆を利用するなどして、日々の食卓に多く登場させて欲しいですね。

糖尿病の予防と改善に効果

いんげん豆とアサリのトマト煮

いんげん豆の主成分はでんぷんとたんぱく質で、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維が糖質の吸収を穏やかにするため、血糖値がゆっくり上がり糖尿病の改善に有効に働きます。アサリのインスリン高める作用と、インスリンの分泌を調整するしいたけを食べ合わせることで、糖尿病の予防と改善がより高められます。



●材料（2人分）

白いんげん豆（煮たもの） 100g アサリ（むき身） 15g たまねぎ 1/4個 干しいたけ 1個 トマトホール缶 60g オリーブ油 大さじ1 スープ 1と1/2カップ ローリエ 1枚 塩、こしょう 各適量

●作り方

- ① 干しいたけはたっぷりの水に一晩浸け、石づきと軸を取り、かさ部分は細切り、軸は輪切りにする。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れて火にかけて、弱火でたまねぎを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、スープ、白いんげん豆、しいたけ、ローリエを入れ、煮立ったら弱火で約15分コトコト煮る。
- ⑤ ④にアサリとトマトを加え、2～3分加熱し、塩・こしょうで味を調える。