



# あくら通信



新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、久しぶりに活気に満ちた新年と思いきや、元旦の能登半島地震に、2日の羽田空港飛行機事故と令和6年は**波乱の幕開け**となりました。被災された皆さまに心よりお見舞いを申し上げます。**半島**の特殊な交通事情や過疎化がすすむ集落の**点在**分布、地盤・建物に対する2020年末から続く**群発地震**の蓄積もあり、しばらくは救援救護活動や応急の復旧作業が続くものと思われます。これまでの震災とはまた異なる厳しさを孕んでおり、当面の**現地支援は専門部局**に任せ、**焦らず息の長い支援活動**ができればと思います。今号では主に当院周辺をベースに**防災**について考えます。



## 防災について考える



防災を考える上で先ず確認すべきは**ハザードマップ**です。ハザードマップは岡山市WEBに掲載されており、学区毎にわかりやすく表示されたハザードマップもありますが、居住場所などピンポイントのリスクを確認する場合は**岡山市地図情報**によるハザードマップがお勧めです。なお、ハザードマップは対策の進捗等にあわせて定期的に更新されており、**年1回**は最新バージョンをご確認ください。

やわらぎクリニック(岡山市北区内山下一丁目)付近の**リスク**をハザードマップの**種類毎**にお示しします。

- 【洪水：計画規模100～150年に1回程度の雨】浸水リスク無し
- 【洪水：想定最大規模1000年に一回程度の雨】1～2mの浸水
- 【ゆれやすさ】震度6弱 【津波】浸水リスク無し 【地震危険度】建物全壊率3%未満
- 【液状化】危険度は低い 【高潮】浸水リスク無し 【内水氾濫】0.2m未満



上記の他に中国地方整備局が**洪水浸水継続時間**のマップをWebで公開しています。海が近い南エリアと比較すると**水害リスクが限られる**ため、主な対策は**地震**に焦点を絞って良い地域と考えられます。中国銀行本店前に設置されている看板モニュメントの裏側には昭和9年の**室戸台風**での水害最高水位1.6mが記されていますが、平成8年に完了した百間川の機能強化をはじめ防災対策が功を奏しています。地震については揺れが到達する直前にアラームが届く緊急地震速報がよく知られていますが、予知自体は困難とされています。但し、ハザードマップの根拠にもなっている**南海トラフ巨大地震**は、他の地震よりもメカニズムが解明され、該当地域への計測機器も多く設置されていることから、異常な現象が観測されるなどリスクが高まっていると評価された場合は「**南海トラフ地震臨時情報**(調査中・巨大地震注意・巨大地震警戒)」が発表されます。南海トラフ巨大地震は、発生場所(東海・東南海・南海)によっては、巨大地震が**時間差で複数回**おこることが知られており、発表の内容をよく確認し、発表から2週間はいつもよりも防災意識を高めた生活や準備が求められます。次に、避難に関する情報は**岡山市**から原則 町丁目単位で発令されます。警戒レベル3「**高齢者等避難**」発令で避難に時間を要する方は避難を開始、警戒レベル4「**避難指示**」で全ての方が避難を開始する必要がありますが、クリニック周辺で**2階以上**に居住されている方など**安全が担保**されている場合は敢えて移動を伴う避難は必要ありません。なお、クリニックから一番近い避難所は内山下コミュニティハウス(表町2-4-55・徒歩4分)ですが、災害時 避難所は避難者の受け入れに加えて、**情報発信**や水・救援物資等の**配布拠点**としても機能することから、予め居住地や事業所に近い**複数**の避難所を**歩いて**訪ねて、**道中や現地を確認**しておくことをお勧めします。

### 【特別緊急企画：震災・防災・災害・危機管理に関する書籍展示と貸出を行います】

国際貢献大学校防災士会が所蔵する防災等に関連する**書籍86冊**を借り受けて、1月15日(月)から3月15日(金)までクリニック待合いに**常設**します。本号では誌面が足りなかった**備蓄**に関する情報をはじめ、災害解説本から写真集、ルポ・小説まで幅広いジャンルから皆さまの**防災活動にお役立て**ください。書籍一覧は裏面をご確認いただき、1週間以内の書籍貸出しは受付スタッフまでお知らせください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜に**甲状腺**専門外来を、水・木曜午前と金曜に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病外来**を行っています。アレルギー・健康診断・予防接種もお気軽にご相談ください。
- 公式Web(初診Web予約)：<https://yawaragi.life/>

【緊急特別企画：震災・防災・災害・危機管理に関する書籍展示と貸出】

令和6年1月15(月)～令和6年3月15日(金) やわらぎクリニック待合にて

- 災害は忘れた所にやってくる(長谷見雄二)  
福島第二原発の奇跡(高嶋哲夫)  
警視庁災害対策課ツイッター防災ヒント110  
地震イツモノート キモチの防災マニュアル  
三陸海岸大地震(吉村昭)  
新書 震災学入門(金菱清)  
新書 災害と生きる日本人(磯田道史・中西進)  
自衛隊防災BOOK  
消防・防災講話のタネ(池田和生)  
小説 海は見えるか(真山仁)  
リスクのモノサシ(中谷内一也)  
隠される原子力・核の真実(小出裕章)  
子どもを放射能汚染から守り抜く方法(武田邦彦)  
止まった刻 検証・大川小事故  
震災後の不思議な話 三陸の怪談(宇田川敬介)  
震災風俗嬢(小野一光)  
災害・防災の心理学(木村裕欧)  
命を守る水害読本  
福島第一原発廃炉図鑑(開沼博)  
原発ホワイトアウト(若杉洸)  
防災・危機管理の再点検(山村武彦)  
新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている(山村武彦)  
近助の精神 近くの人が津核の人を助ける防災隣組(山村武彦)  
フタバから遠く離れて 避難所からみた原発と日本社会(松橋淳)  
新書 2時間で学ぶ原発・電力の大問題(久米勝利)  
幸せを届けるボランティア 不幸を招くボランティア(田中優)  
河北新聞のいちばん長い日 震災下の地元紙(河北新聞社)  
放射線と冷静に向き合いたいみなさんへ(ロバートピーターゲイル)  
心の傷を癒やすということ 大災害精神医療の臨床報告(安克昌)  
子ども地震サバイバルマニュアル(河田恵昭)  
放射能・津波地震 正しく怖がる100の知識(河田恵昭)  
次の震災について本当のことを話してみよう。(福和伸夫)  
必ずくる震災で日本を終わらせないために。(福和延夫)  
ドラえもん科学ワールド「天気と気象の不思議」「自然の驚異と防災」「地球の不思議」  
ドラえもんの地震はなぜ起こる どう身を守る  
科学漫画サバイバルシリーズ「原子力のサバイバル1」「異常気象のサバイバル1・2」「火災のサバイバル」  
月刊ジュニアエラ「原発は必要か?」「地震・原発がわかる」「大地震を生き延びろ!」  
記者たちは海に向かった 津波と放射能と福島民友新聞(門田隆将)  
ドキュメント福島第一原発事故 メルトダウン(大鹿靖明)  
平成28年熊本地震 大学避難所45日 熊本学園大学震災避難所運営の記録  
仮設のトリセツ もし、仮設住宅で暮らすことになったら(岩佐明彦)  
被災ママに学ぶ ちいさな防災のアイデア40(アベナオミ)  
自然災害から人命をまもるための 防災教育マニュアル(柴山元彦)  
池上彰の学べるニュース 東日本大震災と福島原発問題  
原発再稼働最後の条件 福島第一事故検証プロジェクト最終報告書(大前研一)  
シミュレーションで学ぶ避難所の立ち上げから管理運営HAPPY(山崎達枝)  
こどものための防災教室 災害食がわかる本(今泉マユ子)  
天気と気象の特別授業 こちら横浜国大「そらの研究室」!  
すごすぎる 天気の図鑑(荒木健太郎)  
失敗の科学 失敗から学習する組織、学習できない組織(マシューサイド)  
生き残る判断 生き残れない行動(アマンダリプリー)  
NHKまる特マガジン 家族を守る! 職場に学ぶ防災術  
Newton別冊 「次」にひかえるM9超巨大地震  
報道写真集 戦う日本 東日本大震災1ヶ月の全記録  
報道写真集 大震災・原発事故 ふくしま10年 2011～2021  
報道写真集 2018西日本豪雨 岡山の記録  
報道写真集 西日本豪雨2018・7  
報道写真集 台風19号豪雨 宮城・福島・岩手の記録

- 災厄の絵画史 疫病、天災、戦争(中野京子)  
首都岡山 新しい日本の形(高嶋哲夫)  
自衛官が語る災害派遣の記録  
防災イツモマニュアル  
新書 地図から消される街(青木美希)  
新書 天災から日本史を読みなおす(磯田道史)  
新書 人が死なない防災(片田敏孝)  
自衛隊防災BOOK2  
原発危機と「東大話法」(安富歩)  
小説 そして、星の輝く夜がくる(真山仁)  
災害ケースマネジメントガイドブック(津久井進)  
災害救助法務ハンドブック(岡本正・中村健人)  
「心の除染」という虚構(黒川祥子)  
東京が壊滅する日(広瀬隆)  
震災バブルの怪物たち(屋敷康蔵)  
常本 危機管理 我が経験とノウハウ(佐々淳行)  
防災心理学入門 豪雨・津波・地震に備える(矢守克也)  
地震と火山 地球・大地変動のしくみ(鎌田浩毅)  
南三陸から 2011.3.11-2017.3.3  
遺体 震災、津波の果てに(石井光太)  
スマート防災 災害から身を守る準備と行動(山村武彦)

