

# 冬の避難

「雪」「寒さ」「火災」による二次災害に備えましょう



冬の避難は、身支度のために時間を要し、避難するまでに時間がかかるため、**早め早めの行動が大切になります。**

## ①雪・凍結路に対する備え

### 屋根の積雪

屋根に多くの雪が積もっていると、地震の揺れによる家屋の倒壊や屋根からの落雪の危険性が大きくなります。

屋根からの落雪で人が巻き込まれたり、避難路がふさがれるおそれがあります。

### 路面状況

避難する場合、積雪や吹雪などにより時間がかかり、寒さにさらされることが考えられます。

また、路面凍結により、転倒して負傷するおそれがあります。



冬の避難は積雪や路面凍結、吹雪による見通しの悪さなど避難に時間を要します。**避難経路を事前に確認し、冬場はどういう危険があるのか把握し、慌てずに避難しましょう。**

## ②寒さに対する備え

### 低体温症のリスク

吹雪の中の避難中、雪や雨で衣服が濡れたり、地震や暴風雪などによる停電で暖房が使えなくなると、極寒の状態にさらされ**低体温症**に陥るリスクが高くなります。

### 低体温症とは？

体の深部体温（体の内部の温度）が 35 度以下に低下した状態をいい、脳卒中や意識障害を引き起こす可能性があり、最悪の場合死に至ります。

自覚のないまま進行するケースがあり、注意が必要です。



低体温症を防ぐためには、**体温を逃さないようにする「保温」と、体に熱を加える「加温」で深部体温を上げる**ことが大事です。

### 保温

防寒着、寝袋（冬用）、室内履き、毛布



### 加温

温かい食事、電気毛布（ポータブル電源）、ゆたんぼ、カイロ



### 簡易トイレ・携帯トイレ

冬の避難所では、屋外に仮設トイレが設置されていても、寒さや凍結で使いづらいことがあります。



停電や断水の中でも、できるだけ屋内のトイレをできるように、**簡易トイレや携帯トイレを使い慣れておく**ことは重要です。



### 発電機の使用にあたっての注意

非常用電源として便利な発電機ですが、発電機からは大量の一酸化炭素が排出されるため、**室内など換気ができない場所では絶対に使用しない**ください。

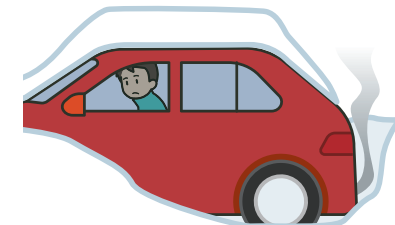
室内で使用した場合、一酸化炭素濃度が短時間で極めて危険なレベルに達します。

また、一酸化炭素は「無色透明・無臭」で気づきにくいので、注意が必要です。

### 車中泊避難

車中泊避難の際、エンジンをかけて暖房をつけた場合、雪が積もってマフラーが塞がれると、排気ガスに含まれる有毒な一酸化炭素が排出されず車内にたまり、一酸化炭素中毒となる危険性があります。**車が雪に覆われるような場合は、速やかにエンジンを切りましょう。**

また、ガレージに駐車した車で車中泊避難を行う際も同様に、**締め切った場所でエンジンをかけると、排気ガスが車内に充満する可能性があり危険**です。



### 車中泊避難によるエコノミークラス症候群

水分を十分に取らない状態で、車の狭い座席に長時間座って足を動かさないと、血行不良が起こり、ふくらはぎなどで血液が固まりやすくなります。

その結果、血のかたまり（血栓）が血液の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発するおそれがあります。



エコノミークラス症候群を予防するためには…

- 水分を十分に取り、トイレを我慢しないようにしましょう。
- 衣服をゆるめる、足元に荷物を置くなどして足を上げ、血行を良くしましょう。
- 座ったままでもストレッチなどをして、1時間に1回を目安に体を動かしましょう。



## ③火災に対する備え

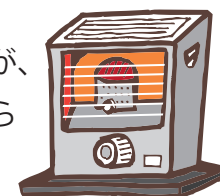
### 空気の乾燥

冬は、空気が乾燥し季節風による風も強まります。いったん火災が発生すると延焼拡大しやすいため、火災には十分気を付けなくてはなりません。

### 暖房器具の扱い

暖房器具を使用する冬場に地震が発生すると、転倒による引火で火災が発生しやすくなります。

自動停止機能が備えられているものもありますが、停電が復旧すると再起動したり、配線の損傷から漏電し出火する通電火災にも注意が必要です。



**暖房器具のそばには可燃物を置かないようにし、避難の際には必ずブレーカーを落とす**ようにしましょう。普段から、火の元の確認や消火器の設置場所を確認するなど心掛け、いざという時も焦らず落ち着いて行動できるようにしておくことが重要です。

津波ハザードマップ 非常持出品・備蓄品 冬の避難 避難所一覧表 索引 図 津波ハザードマップ わが家の防災メモ

津波ハザードマップ 非常持出品・備蓄品 冬の避難 避難所一覧表 索引 図 津波ハザードマップ わが家の防災メモ