

すなやま支援員

VOL.76 だより



令和 6年 8月 発行



発行者: 砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設: ぎょぎょかい めでたや

住所: 塩谷1181 電話・告知端末: 62-7273

7月25日から26日明け方にかけて発生した記録的大雨により、秋田県と山形県で土砂崩れや河川の氾濫が起こり、行方不明者や住宅の浸水など多くの被害に見舞われました。令和4年の8月に村上市で起こった豪雨災害や年明けの能登半島地震のことを思い出し、忘れたころにやってきていた災害が、今では日常的に起こることなのだと、改めて災害について「我が事化」して、考え備えておくべきだと思われました。



	記号	説明	施設・場所・名称 (神林地域)
指定緊急避難場所		災害が発生し、または発生する可能性がある場合、その危険から逃れ命を守るため、 一時的に避難し身の安全を確保する場所 です。 災害の種類によって、安全を確保する場所が指定されています。 市内には、95か所の避難場所があります。	<ul style="list-style-type: none"> ・旧平林小学校 ・平林小学校 ・旧神納東小学校 ・神納小学校 ・平林体育館(旧平林中学校体育館) ・神林中学校 ・道の駅神林(駐車場) ・JA北新潟かみはやし支店(駐車場) ・神林農村環境改善センター ・北新保児童公園 ・お幕場森林公園(駐車場)
指定避難所		指定避難所は、災害の危険性がなくなった後に、ご自宅が被災された方々や、災害により帰宅が困難となった方々が 一時的に滞在することを目的とした施設 です。 市内には、45か所の避難所があります。	<ul style="list-style-type: none"> ・平林小学校 ・旧神納東小学校 ・神納小学校 ・神林中学校 ・平林体育館(旧平林中学校体育館) ・神林農村環境改善センター

※洪水の際、旧平林小学校・平林体育館(旧平林中学校体育館)・JA北新潟かみはやし支店(駐車場)・神林農村環境改善センター・道の駅神林(駐車場)は対象外となります。

みなさんは避難場所に行くときに、何を持っていきますか？

避難所に行けば食べ物も水も毛布も何でもあるだろう、行政が何とかしてくれるから、手ぶらで大丈夫だな。そんな風に思っていないか？避難した人＝被害者ではないので、避難所に行ったけど、何もしてもらえなくても当たり前のことなのです。

行政の人は、災害のプロフェッショナルではなく、防災士の資格を持っている人も少ないです。基本的に避難所の運営は、その避難所に避難してきた人達で、出来る事を皆が考え、過ごしやすく、ルールなどを決め、救助の手が来るまで助け合って過ごすこととなります。みなさんには避難してくる時に、小さいペットボトルの水を一緒に持ってくるなど、**自分の命は自分で守ることを、心掛けてほしいのです。**地震はいつ起こるか予測するのは難しいですが、水害は早めの対策ができる唯一の災害です。災害弱者がいる家庭は、警戒レベル2の時点で避難準備をしておきましょう。

事前に自分の住んでいる地域が、どのような災害が起こる可能性があるのか、ハザードマップで確認し(防災タブレットで見ることができます)、防災リュックを背負って昼、夜危険な場所がないか、実際に歩いたり、避難経路も何パターンか考えておくと、想定外の事が起きても、とっさに動けずその場で立ち止まることもなく安心です。災害時に使う特別な物より、普段の生活で必要なもの(お薬・携帯の充電器・水など)の方が、災害時には大切なものになると思います。また車で1泊してみると、思ったより不便なことに気づき、何が 필요한のか見えてくると思います。行政も区長さんも民生委員さんもスーパーマンではないことを、お忘れなく！

夏は脳梗塞にも注意しましょう

連日、厳しい暑さが続いています。夏といえば「熱中症」が気になるところですが、「脳梗塞」の発症も多くなる季節です。脱水症状が起きると、血液がドロドロになって血管が詰まりやすく、脳梗塞を発症しやすくなります。村上市の介護保険の新規申請理由の第3位は脳血管疾患です。熱中症と合わせて脳梗塞にも注意しましょう。

◆◆◆夏の脳梗塞対策(基本的には熱中症対策と一緒に)◆◆◆

夏の脳梗塞は、水分不足になりやすい就寝中と起床後に発症しやすくなります。

こまめに水分補給をする

のどが渴いたと感じたときは、すでに脱水が始まっています。

のどが渴わいていなくても、こまめに水分をとることが重要です。

就寝前、起床直後にコップ1杯の水分をとる

就寝中は、汗や水分をとらないために、脱水を起こしやすくなります。

夜の大量飲酒は避ける

アルコールは、利尿作用があつて脱水を起こしやすくなります。

飲酒の際に一緒に水を飲むことも脱水予防になります。

エアコンなど使用して、室温を適切に保つ

快適に眠れる室温の上限は 28 度です。夜もエアコンを上手に活用しましょう。

◆◆◆◆◆こんなサインがあつたら早めの受診を！◆◆◆◆◆

脳梗塞は、発症後 4 時間半の間の治療が、予後を決めるといわれるほど、「早期発見、早期治療」が大切な病気です。おかしいと思ったら早めの受診がとても重要です。

顔の半分がまひする ろれつが回らない

片方の手足がしびれる、力が入らない

健康に関することはいつでもお気軽にご相談ください。

神林支所 地域振興課 地域福祉室

電話 66-6113