

新型コロナウイルスによる騒動について!!

マスクが買えない!

新型コロナウイルスによる騒動が色々起こっています。この騒動を体験して“シマツク”と思わずにいられません。スキを突かれた感じでした。



防災・減災の“自助”の常識として「備蓄」を心掛けていますし、実際に備蓄を行っています。マスク(備蓄という意味)や消毒液まで気が回っていませんでした。その証として自治会の備蓄品にマスクや消毒液、使い捨て手袋はありません。西金地域防災拠点も同様です。

備蓄品リストに入っていないがために、直ぐに買いだめ騒動が起き、どこかのドラッグストアに行っても売り切れ続出で、マスクはこの数か月間(4月末時点)ほど買えない状態が続いています。これは、我が家だけのことではなく、地域の皆様も同様ではないでしょうか。

そこで、提案ですが、備蓄品を点検してみてください。点検表は2018年12月に自治会から配布された「防災グッズを備えよう」に基づいて行ってください。点検の結果△や×印が付いたグッズや食料品等は速やかに補充等しましょう。



その上で使い捨てマスク、消毒液、使い捨て手袋、トイレトーパーが備蓄品に抜けていたら追加してください。

マスクは、使い捨ての「不織布マスク」で、かつインフルエンザウイルスが口や鼻に入ってしまうことを防ぐ必要があります。薬局で普通に販売されている“花粉&ウイルス防止マスク(ウイルス遮断98%、99%などと記載)”であればOK。家族内で感染者が出た場合の看病用などとして、「N95マスク」を買っておくとよいでしょう。

備蓄量は、厚生労働省から「不織布マスク1か月一人20~25枚」備蓄しておくことが推奨されています。この枚数に、発症時に7~10枚、健康時の外出用に16枚(週2回・8週間)という計算だそうです。

トイレトーパーは、1か月分備蓄することが経済産業省から推奨されています。具体的な備蓄量は1か月1人4~8ロール程度が目安だそうです。

消毒液は、エタノール液です。エタノールは、さとうきびなどの糖質と、じゃがいもなどのでんぷん質を発酵させて作られています。備蓄量としてはボトル1本(500ml)で十分でしょう。心配でしたら2本を備蓄してください。

【消毒用エタノールIPとは】

消毒用エタノールIPには添加物としてイソプロパノールが含まれているため、消毒用エタノールと効果効能はほとんど一緒であるにも関わらず「酒税」がかかります。そのため多くの場合、消毒用エタノールよりも低価格です。

使い捨て手袋はビニールやゴムなど素材がたくさんありますが、「ニトリル使い捨て手袋」がお勧めです。ニトリル手袋は、医療現場でも多く使われています。耐久性と伸縮性がありフィット感も良いです。機械いじりやガーデニング、掃除など、家庭でも幅広いシーンで使えます。備蓄量は100枚(一箱)程度。



いずれにしても「備えあれば憂いなし」ですので、自助

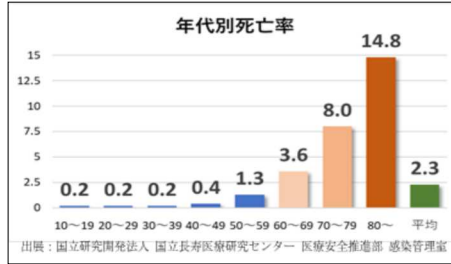
【備蓄品と備蓄量一覧】		
備蓄品	備蓄量(一人1か月)	備考
使い捨てマスク	20~25枚程度	不織布マスク
トイレトーパー	シングル4、ダブル8ロール	シングル60m、ダブル30m
消毒液	500ミリリットル	エタノール液又はエタノールIP液
使い捨て手袋(ニトリル)	100枚(一箱)	※一家庭分として

力を上げるためにも、自分でできることは自分でしっかりと備えておくことが大事だということが、今回の新型コロナウイルス騒動で、備蓄は震災時だけのことでなく感染症発生時も含めて行うという教訓になりました。※記事中の備蓄量は政府推奨を除いて個人的な判断による目安です。各家庭で情報を集めて決めてください。

高齢者のための感染症対策

「被害者にならない、加害者にならない、傍観者にならない」

5月11日現在、「新型コロナウイルス」感染者は累計で横浜市452名、金沢区で19名となりました。関ヶ谷地区は高齢者(65歳以上)が63%です。特にこの「新型コロナウイルス」は高齢者がかかると重症化するリスクが高いと考えられています。



出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 医療安全推進部 感染管理室

そこで高齢者のための感染防止対策を、

厚生労働省や医療専門家の提言をピックアップしてみました。正しい知識を得て適切な予防措置と行動が求められます。一人一人が「3密」を避ける対策をとれば、感染リスクを下げることが出来ればと思います。

「新型コロナウイルス(COVID-19)とは？」

- ・感染しても約8割の方は軽症、無症状のまま回復する人も多いと報告されています。
- ・一方、高齢者・基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)、透析、免疫抑制剤や抗がん剤等)がある人は重症化しやすいとのことです。
- ・潜伏期間1~14日(多くは5~6日)
- ・息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある、また臭覚、味覚がなくなると訴える方が多くなっています。

感染を防ぐには「3密」を避けてください

- ・主な感染経路は飛沫感染と接触感染の二つが考えられます。他者がそのウイルスを口や鼻から吸い込んで感染します。
- ・「3密」とは①換気の悪い密閉空間、②人が密集している、③密接距離での会話や発声が行われる場所のことで、集団で集まることを避けてください。

濃厚接触とはどのようなことでしょうか？

- ・濃厚接触とは①感染2日前の人(接触相手は感染者との前提)と②マスクをしないで、1m以内で③15分以上の接触をいいます。

「咳エチケット」とは

- ・咳エチケットとは、感染症を他者に感染させないために、咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチなどを使って、口や鼻をおさえることです。咳エチケットを守りましょう。

自分でできる予防法・手洗いが重要ーアルコール消毒と塩素系漂白剤消毒が有効

- ・手を介して感染する接触感染を防ぐ効果的な対策は、外から帰宅した後に直ぐに必ず石鹸で手洗いを丁寧に行う。アルコール消毒(エタノール液)はなお有効です。
- ・口腔ケアのためにうがいも併せて行ってください。

予防法・マスク・メガネ

- ・感染者が飛沫を広げない、外出先で不用意に口や鼻、目を触らないですむなど、高い効果があります。
- ・一般的なマスクでは自身の予防効果・ウイルス感染を完全に防ぐことは出来ないことも併せて、認識しておいてください。

生活サイクルを大切に、睡眠・水分を十分取ること

- ・夜の快眠のため、朝きちんと起きて、
- ・三度のバランスの良い食事をとる。また意識して水分補給を心がけてください。
- ・入浴や、よく眠れる工夫をし、生活サイクルを大切にしましょう。

免疫力をつけるーストレス&運動不足解消

- ・感染を恐れるあまり、外出など行動規制されると運動量が減り、筋力低下や抑うつも高齢者には見逃せないリスクが危惧されます。
- ・ストレスもまた免疫力を下げる要因になります。近隣の散歩やラジオ体操など活動的に過ごす工夫をしましょう。

ホームドクターに相談を

- ・37.5℃以上の発熱が2日間以上も続く時、強いだるさ・息苦しさなど、いつもと違う症状があるなどした時は、直接受診せずに、まずは電話でかかりつけ医等に相談をしてください。

新型コロナウイルス感染症の症状(インフルエンザ、風邪、アレルギーとの違い)下記の症状別判断は参考です。正確には医師の診断を受けてください。

症状	新型コロナ	インフル	風邪	アレルギー
せき	●	●	○	□
発熱	●	●	△	□
息切れ	●	×	×	□
体の痛み	□	●	●	×
頭痛	□	●	△	□
疲労感	□	□	□	□
のどの痛み	□	□	●	×
下痢	○	□	×	×
鼻水	△	□	●	●
くしゃみ	△	×	●	●
涙目	×	×	×	●

●頻繁な症状 □時々見られる ○たまに出る △まれに ×現れない

防災だより

関ヶ谷自治会防災部
防災ボランティアグループ
発行

新任防災担当役員と防災部長のご挨拶

【防災担当役員 和田理絵】

この度、防災担当役員となりました、和田(18地区)です。防災に関しては、全くの無知ですが、自治会で大切にしている「向こう三軒両隣」の精神で、地域のサポート役になれるように頑張ります。どうぞよろしくをお願いします。

【防災部長 江畑 明】

2020年度、自治会防災部の部長になりました、江畑 明(5地区-30ブロック)です。地区長ましてや防災部長としては不安だらけではありますが、自治会関係者の皆様、防災ボランティアグループの皆様のご指導をいただきながら、防災部メンバーと協力して務めさせていただきたいと思っております。

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言、外出自粛など種々な制約の中でのスタートとなりましたが、コロナウイルスを回避しながら、活動していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

2020年度「援護希望者宅訪問報告

登録いただいた新リストにより、3月に「複数の担当ボランティア」が各戸訪問を行いました。これは2月に民生委員と防災VGLリーダーによる訪問の後を受けての活動で、フェイス to フェイスでお互い確認しあうために行っています。

お留守で面会出来なかった人もありましたが担当防災VGLの皆さんが電話連絡、再訪問、再々訪問と熱心にフォローしてくれました。訪問結果は下記のとおりです。なお、今回はコロナのこともあり

	要援護者登録数	面談人数	不面人数	ボランティア数
第一グループ	65人(50世帯)	58人(45世帯) 面談率89.2%	7人(5世帯)	24人 一人当たり2.7人
第三グループ	73人(55世帯)	62人(48世帯) 面談率84.9%	11人(7世帯)	23人 一人当たり3.2人
計	138人(105世帯)	120人(93世帯) 面談率77.5%	18人(12世帯)	47人 一人当たり2.9人

※一人当たり=ボランティア一人で要援護者を担当している人数

第二グループの報告は後日に掲載いたします。(尚、登録数は登録後に辞退・転居等された方を除く3月現在の実数です。)

☆訪問してよかった点

- ①それぞれの方々のお顔を見られてよかった。お元気の方が多かった。(特に今回新しく登録された方との会話)
- ②「いつもお世話になります」「何かの時は宜しくお願いします」等のお声を聞き、活動の大切さを感じることが出来た。
- ③皆さん顔馴染みの人達で感謝と期待の言葉がありました。

☆今後の課題

- ①始の方が80歳以上で災害発生時の救護にはかなりのマンパワーが必要、近助力の必要性を再認識した。班長・地区長との連携をより図る必要がある。
- ②良い制度なので続けたいと思うが援護者も高齢化しているのいつまで続けられるか?防災VGL員を新規募集して活動人数の確保が重要では。
- ③こういうことはあまりしつこいと嫌われるので現状維持が適切かと思う。
- ④要援護者も私たちも日頃の【向こう三軒両隣】とのコミュニケーションを密に。

【防災VGLリーダー：小澤誠一・小松勝子・徳岡正彦】

IPS細胞学者、山中伸弥さんがコロナHP開設

ノーベル賞医学生理学賞を受賞した京都大学の山中伸弥教授が、新型コロナウイルスの情報や個人で発信するホームページを開設しました。

開設した理由について、「僕は感染症の専門家ではないが、論文を読んで解釈し全体像を見ることはできると思っている。それぞれの人が自分で判断してちょっとずつ我慢するため、出来る範囲で正確にコロナウイルスの情報を理解してもらいたい。

IPS細胞も大切だが、目の前にある大きな脅威に、医学研究者として貢献したい。」と述べています。

教授が強調している「5つの提言」は一読の価値があります。

ホームページは状況に応じ、更新されています。

URL: (https://www.covid19-yamanaka.com)



災害時はクルマが活躍する！！

写真は、2016年4月、熊本地方を襲った震度7の大震災時の“車避難生活風景”です。この地震で車避難生活を始めた理由の第一位が「地震への不安(約60.5%)」、第二位が「家屋の損壊(23.5%)」です。家屋の損壊により自宅で避難生活ができない理由の約2.6倍が「不安」のために車での避難生活を始めたそうです。



車避難生活による“エコノミークラス症候群”などの心配事もありますがマイカーを活用することで、避難生活を日常生活に近づけて過ごすことができるようになります。そのマイカー利用は「避難所」になることと、「車の機能を使って生活」ができることです。

マイカーを避難所の代わりにするには、車内を「備蓄庫」とし、その上で「車中泊」に使うことです。現在備蓄している食料や水、簡易トイレなどを家と車に分けて保管します。衣類などは圧縮袋を使えば汚さず、そしてかさ張らずに保管できます。忘れてならないアイテムは「緊急脱出用ハンマー」を車内に常備しておくこと。このような用意があればマイカーは狭いながらも避難所代わりになり、

- ①プライバシーを確保できること、
- ②他人に気兼ねすることが少ない、
- ③ペットと一緒に生活できる、
- ④そして倒壊の心配がないなどのメリットがあります。

車中泊用としては、まずはマイカーのシートアレンジを事前に復習しておくことが大切。そのシートアレンジによって、何人まで車中泊できるかが把握できます。目隠し用として専用のサンシェード(ガラス遮蔽板)や代替品としての“タオルや毛布”などを使います。また、リクライニングした時のシートの凹みやすさを埋めるためにもタオルや毛布は使えます。就寝時には必ず施錠を忘れずに。さて、機能は、

- ①カーテレビやラジオなどの“情報収集機能”、
- ②スマホなどの“充電機能”、
- ③冷暖房の“空調機能”、

などで避難所よりも安心、快適に過ごせます。別売のインバーターを使えば、冷蔵庫等“④家電を稼働”させることもできます。そして車本来の機能である“⑤移動”ができます。以上のような機能も“ガソリン(燃料)”があるので、普段からガソリンは満タンにしておくことを心掛けたいです。マイカーがない場合は、「西金沢学園地域防災拠点(本校舎)」の避難場所に入所します。なお、当地域の避難場所は本校舎4階の401、402、403、404号教室です。



自分でできる

【新型コロナウイルス感染予防】

「ノ-3密+3励行」

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

+



手洗い



ウガイ



マスク