

# 要配慮者を守ろう



## 高齢者や障害者を災害から守るために

平成27年1月1日現在、東京消防庁管内（稲城市及び島しょ地域を除く、東京都全域）における65歳以上の方（以下「高齢者」とい

う。）は2,910,997人で、東京消防庁管内人口13,183,953人の22.1%を占めています。高齢者人口は今後も急速に増加し、超高齢化社会がさらに進展することが予想されており、高齢者に関する防火防災対策の強化がますます重要になっています。また、障害者においても、災害からの自力避難が困難なため、高齢者と同様に防火防災上の支援が不可欠です。

こうした状況の中、東京消防庁では、高齢者や障害者等のうち災害への対応力が弱く、災害時に支援を必要とする方々の安全対策に係る各種取組を推進しています。

※参考資料：住民基本台帳による東京都の世帯と人口（区市町村別・年齢別）平成27年1月

## 総合的な防火防災診断

平成26年中に東京消防庁管内で発生した住宅火災での死者に占める高齢者の割合は8割以上を占め、高齢化社会の進展とともに年々高くなっています。高齢者の居住環境の安全化を図ることが、火災による犠牲者を減らすために必要不可欠であると言えます。



高齢者に対する総合的な防火防災診断の様子

東京消防庁では、火災や震災などの災害発生時に配慮や支援が必要となる高齢者や障害者等のお宅を消防署の職員が個別に訪問し、住宅の防火防災対策、家庭内事故防止対策や住宅用防災機器等の普及促進など、暮らしの安全・安心に係る事項を総合的に確認し、アドバイス等を行う総合的な防火防災診断を推進しています。本事業は、消防だけではなく、高齢者や障害者等と日頃から接点のある地域包括支援センター、社会福祉協議

会、民生児童委員等の福祉関係機関や区市町村、町会自治会等と連携して実施しており、地域が一体となって安全・安心を確保していくことを目的としています。

### 安否確認や避難支援を取り入れた防火防災訓練

大地震等の大規模災害が発生した時の行動として、自分の身は自分で守る「自助」及び地域の中でご近所同士が助け合う「共助」の考え方に基づく地域の防災力の向上を、各種訓練等を通じて積極的に推進しています。

そうした中、支援や配慮が必要となる高齢者や障害者等の方々を大規模災害から守るためには、平時の訓練の中に安否確認要領や避難支援要領などの対応訓練を取り入れることが重要です。

各消防署では、管内にある障害者団体や町会自治会等に積極的に訓練実施の働きかけを行い、互いが互いの存在を認識し、有事の際には、支援が必要な方々の避難を地域住民が支援や救護をするなど、地域の防災行動力の向上を推進しています。



### 啓発資料「地震から命を守る『7つの問いかけ』」

防火防災訓練、防災講話等で各消防署が配布しているリーフレット「地震から命を守る『7つの問いかけ』」は、災害時に支援や配慮が必要となる方々への防災行動力向上を目的として、災害発生時に想定されるリスクや対応策（備えと行動）について、時系列に沿って設定した7区分ごとに、その要点を整理し、本人及びその支援者に分かり易く表現された資料です。問いかけ方式で気づきと自主的な取り組みを促しています。当庁ホームページの「安全・安心情報」⇒「トピックス」⇒「地震による被害を防ぐために」の中に、「地震から命を守る『7つの問いかけ』」の詳細を掲載しています。

リンク先：[http://www.tfd.metro.tokyo.jp/1fe/topics/7\\_toi/index.html](http://www.tfd.metro.tokyo.jp/1fe/topics/7_toi/index.html)

地震から命を守る「7つの問いかけ」





# 「地震への備え チェックリスト」

自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック  し、どんな方法がよいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

|         | 身を守るのに必要なことにチェック <input type="checkbox"/>  | メモ欄(方法をくわしく) |
|---------|--|--------------|
| 地震時の行動  | <b>問いかけ①</b> ゆれから身を守ることができますか？<br><input type="checkbox"/> 身を守る訓練<br><input type="checkbox"/> 家具類を置かない安全なスペースづくり<br><input type="checkbox"/> 家具類の安全な配置<br><input type="checkbox"/> 家具類の転倒・落下・移動防止<br><input type="checkbox"/> 建物の耐震化、免震化                   |              |
|         | <b>問いかけ②</b> ゆれの後、危険に気づくことができますか？<br><input type="checkbox"/> ケガを防ぐ対策の準備(手袋、上ばきなど)<br><input type="checkbox"/> 笛など助けを呼ぶための備え   |              |
|         | <b>問いかけ③</b> 自分で、火を消すことができますか？<br><input type="checkbox"/> コンロやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない<br><input type="checkbox"/> 燃えにくいカーテンやエプロン(防災品)などの活用<br><input type="checkbox"/> 消火器具などの準備<br><input type="checkbox"/> 消火訓練・通報訓練                                    |              |
|         | <b>問いかけ④</b> 大切な情報を、知ることができますか？<br><input type="checkbox"/> 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい<br><input type="checkbox"/> 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)<br><input type="checkbox"/> 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)<br><input type="checkbox"/> 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯(ヘルプカード、ヘルプマークなど) |              |
| 地震直後の行動 | <b>問いかけ⑤</b> 頼れる人と、連絡をとることができますか？<br><input type="checkbox"/> 2つ以上の連絡手段の準備<br><input type="checkbox"/> 安否確認の練習<br><input type="checkbox"/> 連絡先リストの作成<br><input type="checkbox"/> 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く   |              |
|         | <b>問いかけ⑥</b> 命にかかわる大切なものは何ですか？<br><input type="checkbox"/> 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備<br><input type="checkbox"/> 必要な薬のリストの作成<br><input type="checkbox"/> かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談  |              |
|         | <b>問いかけ⑦</b> 安全に避難することができますか？<br><input type="checkbox"/> 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認<br><input type="checkbox"/> 避難を手助けしてもらえる人づきあい<br><input type="checkbox"/> 非常持ち出し品の準備<br><input type="checkbox"/> 避難訓練への参加   |              |

東京消防庁では今後も積極的に、災害時に支援や配慮が必要となる方々に対する安全対策を推進していきます。今回紹介した、総合的な防火防災診断、安否確認や避難支援等の対応を取り入れた防火防災訓練、啓発資料「地震から命を守る『7つの問いかけ』」についての詳しい内容は、お近くの消防署にお問い合わせください。

## 高齢者の熱中症を防ごう

東京消防庁管内では平成26年6月から9月までの間に3,218人（人員は暫定値のため、変更となる場合があります）が熱中症（疑いを含む）で救急搬送されました。そのうち高齢者（65歳以上）は1,372人で全体の42.6%と高い割合を占めています。さらに65歳以上のうち、後期高齢者（75歳以上）の割合は68.2%と非常に高い割合となっています。また、熱中症で救急搬送された高齢者のうち5割以上の方が、入院が必要とされる中等症以上と診断されています。高齢者本人の熱中症予防対策とともに家族など周囲による熱中症予防対策が必要です。

## 熱中症に高齢者が多い理由

### ◆体温調節機能の低下

人間は加齢によって発汗機能が低下していきます。発汗量の低下により高齢者は若年者より熱放散能力が低く、体に熱がたまりやすくなり、体の中心部の体温がより上昇しやすくなります。



### ◆体内水分量の減少

人体の水分量は通常60%程度ですが、高齢者の場合は50～55%と少なくなります。高齢者の体内水分量は同じ体重であっても若年者より減少しており、若年者と同程度に発汗した場合、脱水状態に陥りやすく、脱水が進んでものどの渇きがおこりにくくなっています。これは、脳の脱水を察知する能力が低下するために生じているようです。

### ◆暑さを感じにくい

加齢に伴って皮膚の温度感受性は鈍くなり、暑さ・寒さを感じにくくなります。このため、真夏でも長袖を着ていたり、保温性の高い服を着てしまうなど、衣服の調節や冷房の利用が遅れがちになります。暑さは感じなくても、高温環境下にいれば体温は上昇し、体内の水分も失われていきます。

### ◆持病の増加と体力の低下

高齢者は若者に比べて体力が低下しており、糖尿病等の持病を抱えている人が多いです。体力が衰えている人は、健康で体力がある人に比べて、熱中症になると一気に重症化してしまいます。高齢者の場合、若者に比べて自覚症状が出にくく、気づいたら重症化していたというケースが多くあります。

## 熱中症の予防のために

### ◆暑さを避ける

#### 室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度調整
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認

#### 外出時には・・・

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

#### からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### ◆こまめに水分補給

- ▶ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液\*などを補給する。  
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

## 熱中症の兆候を見逃さない

高齢者は若年者に比べ、熱中症を起こしやすくなっています。熱中症の初期症状を見逃さず、すぐに涼しい場所へ移動し体を冷やし、水分補給を行うことが重要です。

### ◆熱中症の初期症状

- ▶ 手足がしびれる
- ▶ めまい、立ちくらみがある
- ▶ 筋肉のこむら返りがある
- ▶ 気分が悪い、ボーっとする

## 熱中症が疑われる人を見かけたら

### ◆涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる。

### ◆からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす。（特に、首の周り、腋の下、足の付け根など）

### ◆水分補給

水分・塩分、経口補水液などを補給する。

**意識がない場合、自力で水が飲めない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。**

※ 参考資料：熱中症情報サイト、厚生労働省ホームページ  
熱中症環境保健マニュアル2014（環境省）