

手洗いでインフルエンザを防ごう！

県内では、最近10年間では最も早く、11月上旬にインフルエンザの流行がはじまりました。インフルエンザの感染経路には、くしゃみや咳などと一緒に放出されたウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着した物（手すり、ドアノブなど）に触ることが原因となる「接触感染」があります。

今回は、接触感染に予防効果のある手洗いについて、紹介します。

実験！ ～手洗いの効果～



手の汚れに見立てた専用コーションを手のひらに塗って、特殊ライトにかざすと、青白く光っています。

指のつけ根、指の間に洗い残しが確認できます。

流水で落とせなかったコーションを洗い流すことができました。

手についたウイルスは、**石けんを使い、丁寧に手洗い**をすることで、手洗いなしの場合と比べ、最大で1/1,000,000に減らせると言われています。

人は、無意識のうちに、目や口を1日に何度も触っています。手についたウイルスを体内に入れないためには、**食事前、帰宅時等こまめな手洗いを**しましょう！

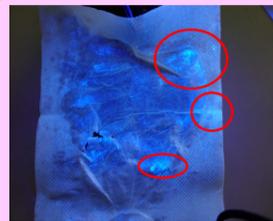
手洗いの方法	残存ウイルス数 (残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個 (約0.0001%)

*手洗いなしと比較した場合
森功次他、感染症学雑誌 2006 Vol80 No.5から抜粋

実験をしてみてください・・・

汚れを落とすことを意識して手洗いをしても、意外と汚れが残っていました。普段の手洗いをふり返り、これからの時期、インフルエンザ等感染症にかからないために、**手洗いは石けんで丁寧に、こまめに実施**しようと思いました！

注意 タオルの共用は危険！！



これは、流水で15秒手洗いした実験の後に手を拭いたペーパータオルの写真です。洗い残しの汚れが、ペーパータオルに移っていることがわかります。

タオルを共用している場合、この汚れが次に使った人に移る可能性があります。**タオルの共用は、感染を広げることにつながります**ので、気をつけましょう。

次回「春号」は、令和2年2月末頃に発行予定です。

中部防災だより

令和元年
冬号

NO. 2



編集・発行

静岡県中部地域局
藤枝市瀬戸新屋362-1
藤枝総合庁舎本館2階
TEL 054-644-9104
Mail chuburkiki@prefshizuoka.lg.jp

トピックス

- ・「**通電火災**」を防ごう！
- ・日頃からある食材を使って、手軽に防災食を作ろう！
- ・手洗いでインフルエンザを防ごう！

「通電火災」を防ごう！

(情報提供 志太消防本部)

災害の後に停電が復旧すると、火災が発生することがあります。こうした火災は「**通電火災**」と呼ばれ、阪神淡路大震災では発生した火災の6割が通電火災によるものといわれています。今年9月の台風第15号による停電被害後も、「通電火災」とみられる火災が発生しました。

通電火災の原因になるもの(例)

- 白熱電球
- 電気ストーブ
- オープンレンジ
- 観賞魚用ヒーター
- たこ足配線



主に発熱する電化製品が原因となります。



ほかにも、**配線がむき出しになった電気コード**(地震による家具等の転倒によって発生)などもあります。



通電火災を防ぐためには

停電中

電気機器のスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く。

自宅を離れる際

留守中の発火を防ぐために、ブレーカーを落としてから外出(避難)する。



電気供給再開時

・電気機器や配線・コードが破損していないか
・燃えやすいものが近くにならないか 等
十分に安全を確認してから電気機器を使用する。

外見上損傷がなくても、**壁内の配線の損傷**や、電気機器の**内部が損傷**している場合があります。

そうした場合でも通電火災が発生する恐れがあるため、**煙の発生等の異常を発見した際は直ちにブレーカーを落とし、消防機関に連絡**してください。



地震時の通電火災対策には**感震ブレーカー**が効果的です

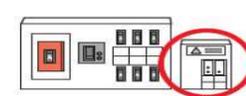
(内閣府HPの情報を編集)

「**感震ブレーカー**」は、地震の揺れを感知したときに、ブレーカーやコンセントなどの電気を自動的に止める器具です。不在時やブレーカーを切って避難する余裕がない場合に通電火災を防止する有効な手段です。

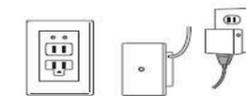
主な感震ブレーカーの種類



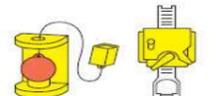
分電盤タイプ(内蔵型)



分電盤タイプ(後付型)



コンセントタイプ



簡易タイプ

※ 感震ブレーカーの設置費用の一部を補助している市町があります。条件や金額等は市町によって異なりますので、詳しくはお住まいの市町にお問い合わせください。

特集

日頃からある食材を使って、手軽に防災食を作ろう！

中部防災だより

令和元年 冬号

大規模災害直後は、電気、ガス、水道が止まります。また物流がストップすることも予想されます。そのため、まず家庭で1週間分程度の食材を備えておくことが必要だと言われてはいますが、非常食だけで1週間分備蓄することは大変です。そこで今回は、**冷蔵庫や食品庫に日頃からある食材を活用して、手軽に作れる防災食**を紹介します。

チャレンジしたのは、中部地域局の若手職員2名です！

どの家庭にもありそうな、こちらの食材を使って料理します。

また、電気とガスが使えない状況を想定して、**カセットコンロと災害救助用炊飯袋**を用意しました。



普段、料理はあまりやりませんが、がんばります！



生米 パックご飯 野菜ジュース 水(500ml) カップ麺 サバの水煮缶 コーン缶 ツナ缶 タマネギ 卵



炊飯袋は耐熱性ポリ袋でも代用できます。

これらを使って、3品作ります

エネルギーたっぷり！ラーメンご飯



材料
カップ麺
ご飯(パックライス 1個)
卵(1個)

- ① パックライスを温める
- ② 麺を適度な大きさに砕く
- ③ カップに熱湯を注ぎ、ふたをして1分30秒待つ
- ④ ふたを開け、パックライスと卵を入れてかき混ぜ、ふたをして1分30秒待つ

水不使用！栄養たっぷり炒め



材料
タマネギ(1/2個)
サバの水煮缶(1缶)
コーン缶 塩こしょう

- ① タマネギを切る
- ② 鍋にタマネギを入れ、サバ缶、コーン缶を入れて炒める。
- ③ 水分が飛んできた頃、塩こしょうで味をととのえる。

水がなくても！野菜ジュースで炊くご飯



材料
米(一合)
野菜ジュース(200ml)
ツナ缶(一缶)

- ① 米、野菜ジュース、ツナ缶を「災害救助用炊飯袋」に入れ、袋の口を結ぶ。
- ② 鍋で30分煮る

ラーメンご飯



麺をつぶしてご飯と混ぜるだけ！とても簡単！



栄養たっぷり炒め

サバ缶だけでなく、他の缶詰でも代用できそう。



野菜ジュースで炊くご飯



炊飯袋を使うと手軽にご飯が炊ける！後は野菜ジュースの味がどうなるか...



完成～！



私の感想です...

今回は、藤枝市在住のBさんに試食と感想をお願いしました。

【エネルギーたっぷり！ラーメンご飯】

エネルギーたっぷり取れますね！食べ盛りのお子様にはもちろん、大人にもおすすめです！

【水不使用！栄養たっぷり炒め】

サバの栄養をそのままとれるのがいいですね。タマネギでサバの臭いもうまく消されています。

【水がなくても！野菜ジュースで炊くご飯】

少し甘さがありましたが、ご飯を炊く水がないときにこうしたものも活用できそうですね。

このように、**普段からストックしている食材を防災食として生かすことで、最初の数日間の食材の確保の不安が減ります**し、おいしくて、栄養のバランスもとれることもわかりました。

今回は、静岡県危機管理部のホームページで紹介している防災レシピを参考にしました。他にもたくさんのアイデア防災レシピがありますので、ぜひチャレンジしてみてください。

静岡県危機管理部 防災レシピ 検索

日常食材の活用には、冷蔵庫の食材の活用の他に、ローリングストック法と呼ばれるものもあります。様々な方法を活用して、1週間分の食材の確保に各家庭で取り組みましょう！

冷凍・冷蔵庫の食材を活用してみよう。

食パン・野菜は、そのまま自然解凍して食べてもOK

氷は溶かせば貴重な飲料水にもなります！！

冷蔵庫を上手に活用し、ご飯やパン、野菜、冷凍食品などを少し多めに備蓄しましょう！！

ローリングストック法（回転備蓄）

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄しましょう。

食べたら

買い足す