



## 台風がたびたび襲来する 特異日は?

特異日というのがあります。

特定の気象現象が起きる日のことです。

例えば、晴れの特異日は「1月6日」「8月12日」「10月10日」「11月3日」。10月10日は晴れの特異日ということで1964年の東京オリンピックの開会式の日選ばれました。

逆に雨の特異日は「6月28日」「9月15日」。9月といえば台風。台風が上陸する特異日というのがあるのでしょうか?

例えば、二百十日(9月1日頃)、二百二十日(9月11日頃)と言えば、嵐や台風が来襲する日として恐れられています。ところが台風の来襲する特異日は9月26日です。

1954年9月26日。この日、洞爺丸台風(台風15号)が北海道に来襲しました。この台風の影響で青函連絡船「洞爺丸」が転覆し、死者行方不明1,155人という水難事故が起こりました。同時に北海道岩内町で台風の強風により大火

がおこり死者33名が出ました(水上勉の小説「飢餓海峡」で有名)。

1958年9月26日は狩野川台風(台風22号)が静岡県伊豆半島に接近して狩野川が氾濫しました。死者・行方不明1,269名。住居の全・半壊・流出は16,743戸でした。

1959年9月26日は伊勢湾台風(台風15号)が潮岬に上陸し、東海地方などを襲い、死者・行方不明者5,000人以上という甚大な被害を及ぼしました。

9月26日はどうやら台風の特異日のようです。



あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



## 身近なモノを防災グッズにする

新聞紙、ポリ袋、ビニール袋。

これが防災グッズに化けます。

ほんとうですか？

### ●新聞紙

- ・暖房着になります。食器になります。
- ・新聞を束ねて、骨折した箇所に紐でしばれば添え木の代わりになります。
- ・家具の固定器具になります。

家具を壁側に少し傾斜させます。折り畳んで厚みを作った新聞紙を家具の下にしきませます。家具の上はダンボールや読まない厚手の本をポール式固定器具の代わりにして、家具と天井との間に挟み込みます。それでも隙間があったら新聞紙を挟みます。

見た目はカッコ悪いですが、節約型、家具転倒防止固定具の完成です。

### ●ポリ袋

- ・ポリ袋はポンチョになります。  
雨が降ったときなどに、ポリ袋の頭を切り

ます。そこから頭を出せば立派な雨具になります。

- ・重ねて着れば暖房着になります。
- ・給水車の水をもらうときにバケツが汚れていることがあります。バケツにポリ袋を掛ければ水が汚れません。
- ・応急手当の止血をするときに使えます。手術のゴム手袋のようにポリ袋を手にかぶせれば血に触れなくてすみます。
- ・新聞紙をコップにして、ポリ袋をかぶせませます。あるいは紙食器にかぶせませます。

### ●ビニール袋、ペットボトル

- ・ビニール袋やペットボトルを照明器具に早変わりさせます。  
懐中電灯にビニール袋をかぶせる、あるいはペットボトルを載せると光が反射して全体に明るくなります。

以上、日常使っているモノも工夫次第で防災グッズになる例です。



## 日焼けの原因と対策は？

### ■日焼けの原因

日焼けとは、皮膚のやけどです。やけどを起こす原因は紫外線です。

紫外線は皮膚の表皮を透過します。そして、皮膚細胞を傷つけます。それが原因で毛細血管が炎症反応をおこして拡張し、血の流れが増えるので皮膚が赤くなり、熱をもちます。

この状態を「日光皮膚炎」といいます。これが日焼けのやけどのことです。

火や熱湯に一瞬ふれたやけどと日焼けのやけどとはどんな違いがあるのでしょうか？

火や熱湯に一瞬ふれたやけどは皮膚の一箇所がやけどするのに対し、日焼けは肌を長時間太陽にさらすからやけどの面積が広くなります。熱湯に長時間浸かってやけどしたのと同じように広い範囲にやけどの症状が生じます。

日焼けは、背中全面のやけどなので火や熱湯に一瞬ふれたやけどよりも重症である可能性

もあります。

### ■日焼けの治療対策

日焼けはやけどと同じですから、治療方法は皮膚を十分に冷やすことです。

一番効果的に冷やす方法は流水です。冷水シャワーをあびたりして、肌を十分に冷やすようにしましょう。もし、痛みを感じるなら痛みがなくなるまで冷水シャワーを浴びることが最良の初期治療法です。

またシャワー浴びればばい菌等も洗い流し感染病を防ぐことができます。

アイスノンや氷で冷やす方法もありますが、ばい菌を洗い流す事が出来ず、患部を冷やしすぎて凍傷になる可能性がありますからおすすめできません。





## サウナ浴の健康効果は？

サウナ浴は健康に良いいろいろな効果があります。

### ①疲労回復が最大の効果です。

体温が約38度になると、全身の汗腺から汗と同時にあぶらが出て、皮膚や皮下組織を洗浄し、疲労物質が汗となって体外に分泌します。また、サウナ浴は、寝ているときより呼吸量が2倍くらい増えると言われています。酸素の摂取量が増え、新陳代謝が促進するので疲労回復の効果があります。

### ②肩こりを解消します。

肩こりの原因は、血流の不足です。サウナ浴をすると血行がよくなり、血液量が増えます。結果、肩が軽くなる効果があるというわけです。

### ③血圧を低下させる効果があります。

サウナに入ってすぐ一時的に血圧が上昇します。ところが、その後血管が拡張するので最高血圧・最低血圧とも低下します。最低血圧の低下は、高血圧の人にとって効果大です。

### ●効果的なサウナ入浴法●

- ①シャワーを浴び、全身を洗いきれいに拭きます。サウナ室に入って、発汗してきたら、タオルで皮膚をこすります。
- ②サウナ室では最初に低い温度の下の段、その後、高い温度の上の段と位置を変えます。
- ③サウナを出たら、足に水をかけ、シャワーを浴び、水風呂に入ります。
- ④これを3～4回繰り返します。最後に、シャワーか水風呂で体の熱と汗を取り、全身をよく拭きます。
- ⑤水分を補給し、30分くらい安静し、休養します。

