



医介の

太助だより

109号

ホームページは



↑こちらから↑

発行：株式会社 介護の太助
編集：本部 令和8年7月15日

7月7日 梅雨明け

曇りや雨の日が多く、すっかりしない天気が続いていましたが、気温が30度を超える地域も増えてきています。梅雨の時期は、気温・湿度の急な変化により自律神経のバランスが崩れ、さまざまな不調が出る方もいらっしゃると思います。いわゆる気象病や天気痛と呼ばれるものですね。気圧が下がりはじめると「変化の途中」が、一番つらい人が多いようです。軽い運動をする、湯船にゆっくり浸かる、規則正しい生活を、バランスの良い食事を摂る、耳の周りをマッサージするなど、ご自身に合った方法で対策してみてください。

7月に入り、徐々に梅雨が明けていきます。梅雨が明けるといよいよ夏本番です。今からできる準備をしっかり行っておきましょう。



自然災害による被害を防ぐ

夏に発生する自然災害で真っ先に思い浮かぶのは台風ではないでしょうか。台風は毎年のように襲来し、極めて大きな被害をもたらすことがあります。台風の一生は、大きく分けると発生期、発達期、最盛期、衰弱期の4つの段階に分けることができます。日本に接近する台風は主に最盛期と衰弱期のものなので被害が大きくなりやすいと言えます。

30年間の平均では、年間で約25個の台風が発生し、約12個の台風が日本から300km以内に接近し、約3個が日本に上陸しています。発生・接近・上陸ともに、7月から10月にかけてが最も多くなります。

自然災害による被害を防ぐには、普段からの備えや正しい情報の入手が重要です。被害を未然に防ぐために、正しい知識を身につけ災害に備えましょう。

台風の番号とアジア名の付け方

気象庁では毎年1月1日以降、最も早く発生した台風を第1号とし、以後台風の発生順に番号をつけています。また、発生順に付けられる番号のほかに、アジア名と呼ばれる呼び名が割り

り当てられています。このアジア名は、あらかじめ決まった140個のリストから順番に繰り返してつけられていて、国際組織「台風委員会」によって管理されています。

台風への備え5箇条

- ①家の外の備えを行う
窓や雨戸はしっかりと鍵をかけ、必要に応じて補強しましょう。側溝や排水口は掃除して水はけを良くしておきましょう。風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定したり、屋内へ格納しましょう。これらの備えは大雨が降る前や風が強くなる前に済ませましょう。
- ②家の中の備えを行う
懐中電灯、乾電池式の携帯用ラジオ、救急用品などの非常用器具を確認しましょう。窓ガラスに飛散防止フィルムやテープなどを貼る。カーテンやブラインドを下すなど、室内からも安全対策をしましょう。断水に備えて飲料水を確保したり、浴槽に水を張って生活用水を確保しましょう。乾パンやクラッカー、レトルト食品、缶詰などの非常用食品も忘れずに準備しておきましょう。
- ③避難場所の確認を行う
最寄りの学校や公民館など、避難場所として指定されている場所への避難経路を確認しましょう。また、日頃から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておきましょう。そして避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにしましょう。
- ④気象台が発表する情報を入手する
気象台では、台風の影響が考えられる場合や雨などにより重大な被害が発生する恐れがあるときには、「台風情報」や「警報・注意報」を発表します。テレビやラジオ、気象台のホームページから最新の情報を入手してください。
- ⑤台風接近中は不要不急の外出を控える
雨で増水した小川や側溝は境界が見えにくくなり、転落事故などが発生します。また、



新たな防災気象情報について

令和8年5月29日より、気象の警報などが大きく変わりました。河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮に関する情報は、今回の改善により避難情報の5段階の警戒レベルに対応し、避難の判断がしやすくなっています。断絶しているか既に災害が発生しているかの段階なので、避難を行う事が重要です。変更点を理解し正しい知識を身につけましょう。防災気象情報が発表された際には警戒レベルに応じた安全確保の行動を取りましょう。

地震大国日本

日本は世界で4番目に地震の多い国です。月には、マグニチュード5以上の地震が6回発生しています。そのうち最大震度5弱以上の地震は4回です。台風だけでなく、地震への備えも大変重要です。台風への備えと共通の物もあり、大変重要です。家具・家電の固定や「住宅の耐震化」など、地震ならぬのは対策もありません。日ごろから備えておきましょう。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
警戒レベル1				
	早期注意情報			