

# あんどくりすの防災四季だより

第7回 放送日：2019.5.17（金）

パーソナリティ：あんどくりす

テーマ：ライフジャケットを着けよう



「命を守る」という大切なことに役立つのは、  
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、  
防災・減災の方法を楽しく導きます。



水の事故が増えるこの時期、

ライフジャケットを着けてね

というお話です。



# 減らない水の事故

毎年この連休中は必ず、  
川や海の事故、水辺の事故で  
人が亡くなっています。



年間どれくらい亡くなっているか  
皆さん知っていますか？

6月に統計が出るのですが、(※1)

年間で700～800人も  
亡くなっているんです。

(※1)「水難の概況」警察庁

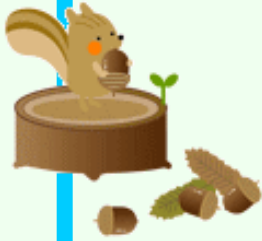
熊本地震では

直接亡くなった人は50名、  
災害関連死が250名以上と  
言われています。

それに比べても、

水辺で亡くなっている人は  
圧倒的に多いのです。

この数が全く減っていないというところが  
問題になっています。





# 水辺のシートベルト

小中学生については、

川の事故が  
圧倒的に多いです。

このような水辺の事故を無くすため

イギリスでは、2026年までに  
ライフジャケットを普及させて、

事故を半減させると明言しています。

日本では、  
ライフジャケットの話を  
あまり聞かないな

と思われるかもしれませんが、

アウトドアの世界では、  
ライフジャケットは、

「シートベルトと同じ」と考えられています。



# 川では命とり！ 浮力の話

海では、  
川や湖と違って、  
海水に浮力があるんですね。  
(川の水より比重が高い)

海の方が、人は浮かびやすいのです。

川の水は、比重が1なので、  
海よりも、  
人は沈みやすい。

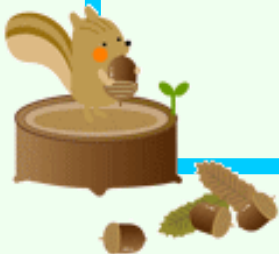
川は普段から沈みやすい  
というばかりでなく、  
沈む要素は他にもあります。

川の流れの中に、  
空気の泡がいっぱいのところ、(※2)

白く泡立ったような様子  
を見たことはありませんか？

(※2)

ホワイトウォーターと呼ばれる、  
白く泡立った流れ。  
空気の含有率が高く(40～60%程度)、  
必要な浮力が確保できない。  
水面下に引きずり込まれる(沈む)可能性がある。  
循環流(リサーキュレーション)。  
川底などの変化や地形的な要因でできる、  
縦方向に巻く渦を伴う。





水の中に  
空気の泡がたくさん入った部分では、

水よりも比重が低くなっています。

軽い空気がいっぱいの水に  
人が入ると、

相対的に人が重たくなって  
沈みます。

泳ぎがうまい下手、全く関係なく  
大人でも子供でも、

空気の泡がいっぱいのところでは、  
人は絶対に沈むんです。



浮力が絶対に足りないので、  
川とか湖など淡水のところでは、

できればライフジャケット着用と  
言われています。

が、

アウトドアの世界では、  
100%ライフジャケットを着ける！  
と教わります。

浮力が足りないから。



# 流れの力は、速さの二乗

水の中では、

体にかかる動水圧(※2)が  
速さの二乗でかかります。

(※2)  
垂直に受ける水の力



流れの速さが3倍になると

9倍の力が身体にかかる計算です。

4倍速いなと思ったら、16倍！

たいてい人は  
見た目で判断するのです。

ちょっと速そうかな？  
2倍くらいかな？ と。





速さを2倍くらいに想定しても  
体に受ける水の力は、

4倍なのです。

思ったより

実際の流れが  
もっと速ければ、

身体ごと持っていかれる  
という事を

知っておいてください。

「必ずライフジャケットを着ける」

という事が大切になってきます。



# ライフジャケット 必須！



子どもたちに

「川はね、危ないから行っちゃだめよ」と、

言っているだけでは  
いけません。

川や湖にはライフジャケット！ と、

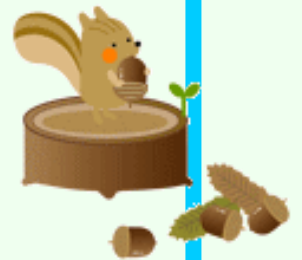
小さいうちから  
教えていただければと思います。

高校生、大学生、大人になった時に、  
ハメを外し

水の中に飛び込んで、  
亡くなってしまうという事があります。

大人だろうと、  
浮力が足りないのです。

水辺に行くときは、  
ライフジャケット必須！ です。





# 海でも ライフジャケット！

海上保安庁は最近、

シュノーケリングにも  
ライフジャケットを着用して！

と言うように変わってきています。

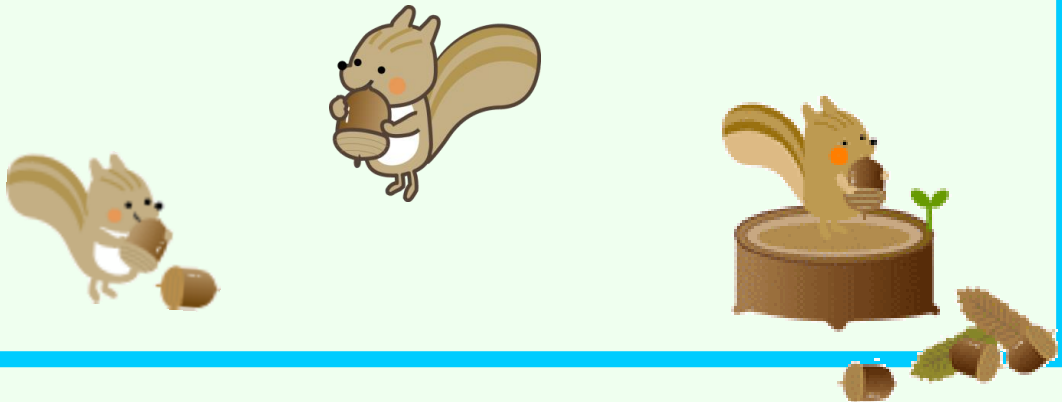
淡水より浮力のある海ですが、

離岸流によって  
はるか沖に向け

流されてしまう事が  
頻繁に起こっているからです。

ライフジャケットはもう、必須なんだ！

というふうに思ってください。

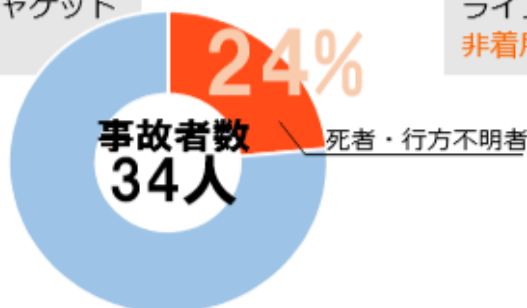
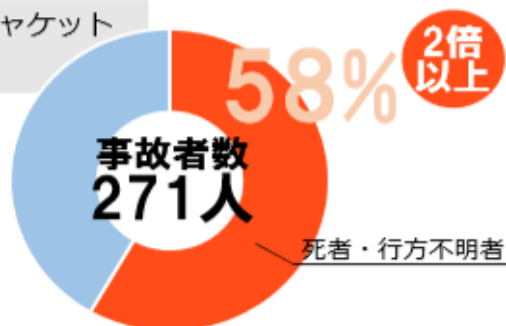


スノーケリングは、主に水中マスク、スノーケル、フィン(足ヒレ)、浮力体などの器具を用い、水面を漂うように移動して水中の様子を観察する楽しいスポーツです。ただし、準備を怠ると海水の誤嚥や溺水などの事故が起こる可能性がありますので、以下のポイントを守り、安全に楽しみましょう。

協力：日本スノーケリング協会

## ライフジャケットを着用しましょう！

- スノーケル器具を用いた遊泳中の事故において、ライフジャケットを着用していなかった人の**死亡率は、ライフジャケットを着用していた人に比べ、2倍以上に上ります。**  
※平成24年～28年の事故者数（海上保安庁調べ）
- スノーケリングを行う際には、**ライフジャケットなどの浮力体を必ず着用するようにしましょう。**

ライフジャケット  
着用者ライフジャケット  
非着用者

## スノーケリングの安全ポイント

- スノーケリング4点セットを必ず使用しましょう。  
⇒水中マスク、スノーケル、フィン（足ヒレ）、浮力体の4点セットを使用し、**水面での浮力を確実に確保**する事が必要です。
- スノーケリングの基本的な技術を身に付けましょう。  
⇒日本スノーケリング協会及び指導団体認定の指導員による講習会等に参加し、**基本的な技術を身に付ける**ようにしましょう。
- 水中に潜らないようにしましょう。  
⇒水中に潜るにはスノーケリングと異なる技術が必要となり、危険性も増すことになるので、**安易に水中に潜らない**ようにしましょう。
- 飲酒後は遊泳しないようにしましょう。  
⇒遊泳中の事故において、飲酒をした場合の死亡率は、飲酒をしなかった場合と比べ約2倍になります。**飲酒後は遊泳しない**ようにしましょう。
- バディやグループで行動し、連絡手段を確保しましょう。  
⇒万が一事故にあった時のため、**単独では行動しない**ようにし、防水パック入りの携帯電話などの連絡手段を確保しておきましょう。また、事故を目撃した場合は、海上保安庁（118番）などの公的救助機関に速報しましょう。

# ライフジャケットを持とう！



ライフジャケットを持っていれば、

豪雨や台風などの災害時に  
避難する際にも使えます。

それをぜひ知っておいてください。

小学生以下のお子さん用に  
購入する場合は、

必ず  
「股ベルト」の付いている  
ライフジャケットを  
選んでください。

いざというときには、

ライフジャケットの  
肩を引っ張って救助するので、

股ベルトがないと  
スポッと抜けてしまうからです。



# ピッタリ着装！

ライフジャケットは必ず、

身体にピッタリするよう  
着用します。

ファスナーやベルトを  
しっかり締めて、

ズレない、動かないようにしてください。

ブカブカのまんまだと、  
せっかく着用してるのに、

ライフジャケットだけがプカッと浮いて

人は沈みます。



# 正しい流され方

ライフジャケットを着ていたとしても、

たとえば川などでは  
正しい流され方

というものがあります。



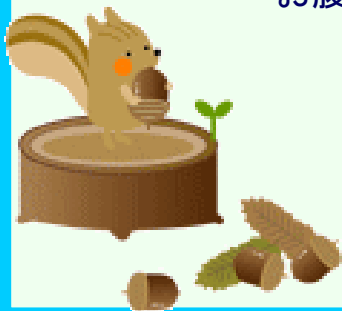
普通に泳いでしまうと

足が  
川底の石や障害物などに、  
挟まれたり、引っかかってしまいます。

頭の上に水圧を受けてしまうと、  
もう、浮かべないんですね。

ですので、必ず

ラッコのように  
お腹を上にしてください。





ライフジャケットを着けたまま  
ラッコになって、

- ①両足をプカッと水面から出す。
- ②手は力を抜く...みたいな感じ。
- ③川下に足を向けて流される。

岩や障害物が近づいたら、

- ④足で蹴とばす。



というのが  
正しい流され方です。(※3)

(※3)  
専門用語では  
「ホワイトウォーター フローティング ポジション」



【川遊びをする際の参考に】

信頼できる詳しい情報は、  
「河川財団の水辺の安全ハンドブック」

下記からダウンロードできます。(5.87MB)

[https://www.kasen.or.jp/Portals/0/pdf\\_mizube/mizubehandbook2018-1.pdf](https://www.kasen.or.jp/Portals/0/pdf_mizube/mizubehandbook2018-1.pdf)



# 90% 助かる命

水辺の事故は、

90%が単純溺水、

ただ溺れたというのが  
死亡原因になっています。

ライフジャケットさえ  
身に付ければ、

90%助かると言われています。

川に行くな！ ではなく、

正しい流され方、  
正しく助かる方法というものを

ぜひ、  
子どもたち  
それから皆さんも

知っておいていただければと  
思っています。





来週は、  
山登りや行楽シーズンに使える  
レインウェアについて  
お話ししたいと思います。



TEXT/はしも