



호우·폭풍  
P. 144



집중호우  
P. 150



토사재해  
P. 152



낙뢰  
P. 154



회오리  
P. 156



대설  
P. 158



화산 분화  
P. 160



테러·무력공격  
P. 164



감염증  
P. 168

## 그 외 재해와 대책



도쿄에 숨어 있는 재해는 지진뿐만 아닙니다. 호우·폭풍, 집중 호우 등의 몸가까이의 자연 재해부터 테러·무력공격 등의 인적 위협까지 많은 위험이 예상됩니다. 이 장에서는 도쿄에 숨어있는 갖가지 재해의 지식과 대책을 정리했습니다. 당황하지 않고 대처할 수 있도록 지금 알아둡시다.



## 호우·폭풍



### 풍수해는 사전 대비가 중요하다

장마전선이나 추우전선이 정체하는 것으로 종종 폭우가 내립니다. 또한 30년간(1981 ~ 2010년까지)의 평균으로는 26개나 되는 태풍이 발생했습니다. 태풍이 육지에 상륙하면 폭풍이나 호우가 되고 침수나 하천이 범람할 수도 있습니다. 최신 기상정보 등을 항상 체크하고 재해로부터 자신을 지키는 것이 중요합니다. 긴급대피 경로도 등을 확인하고 위험이 높은 장소를 사전에 체크해 둡시다.

### 최신 기상정보에 주의한다



#### 주의보

호우와 강풍 등으로 재해가 일어날 우려가 있을 때 기상청이 주의를 호소합니다. 자치체가 발표하는 피난 준비 정보에 주의하고 비, 바람의 영향을 받기 쉬운 지역에서 피난행동이 필요한 지원자는 빠른 행동에 유의합니다. 상세정보 → 246 페이지



#### 경보

중대한 재해가 일어날 우려가 있을 때 발표되고 해당 지역에서 경계를 호소합니다. 자치체가 발표하는 피난 정보에 주의하고 필요에 따라 신속하게 대피합니다. 상세정보 → 246 페이지



#### 특별경보

경보의 발표 기준을 훨씬 넘어 수십 년에 한번밖에 없을 정도의 중대한 재해의 위험성이 높아지고 있는 경우에 발표됩니다. 즉시 안전한 장소로 이동하는 것이 필요합니다. 상세정보 → 247 페이지



## 특히 주의가 필요한 기상



### 봄~성하(장마전선)

봄부터 한여름까지의 계절 이행기에는 장마전선이 일본에서 중국 대륙 부근까지 출현합니다. 장마 장마로 지반이 느슨해지고 있을 때 호우가 되면 토사 재해가 발생하기 쉽습니다.

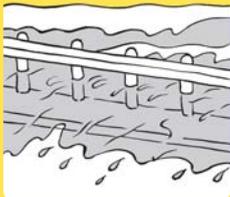
### 여름~가을(추우전선)

여름부터 가을에 걸친 계절의 이행기에는 장마전선과 비슷한 기압 배치가 되고 추우전선이 일본 부근에 출현해서 장마나 호우를 가져와 도로 침수 등이 발생합니다.



### 7~10월(태풍)

7 ~ 10 월에는 접근·상륙하는 태풍도 많아지므로 호우나 폭풍에 대해 주의가 필요합니다. 예를 들어 2011년의 태풍 제 15 호는 폭풍으로 시부야나 긴자에서 가로수가 쓰러지거나 전철이 운전을 중단해서 도민들이 불편을 겪었습니다.



### 고조(연안부)

도쿄는 도쿄만의 가장 깊숙한 부분에 위치되어 있습니다. 남서쪽에 외양과의 출입구가 있으며 수심도 비교적 얕아서 고조, 해일의 피해를 매우 받기 쉬운 지형입니다. 태풍에 의한 해일 외에 지진에 의한 해일에도 주의가 필요합니다.

## 특히 주의가 필요한 장소



### 저지대

폭우가 내리면 저지대에서는 침수될 우려가 있습니다. 배수구 등의 위치를 알 수 없게 되는 경우도 있으므로 주의가 필요합니다.



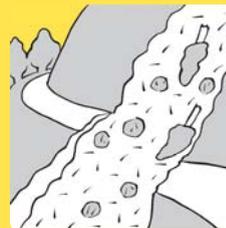
### 지하철·반지하가옥

지하실이나 반 지하가옥이 설치되어 있는 건물이나, 도로보다 낮은 곳에 있는 건물에서는 집중호우로 인한 침수피해가 증가하는 경향에 있습니다. 침수에 대비하여 '지수판'이나 '흙부대' 등을 준비하며 위험을 느끼기 전에 대피합니다.



### 하천

범람의 위험이 있으므로 접근하지 않습니다. 하천가에 사는 사람은 지역의 방재정보 등에 귀를 기울이고 즉시 대피할 수 있도록 합니다.



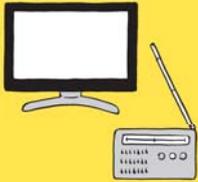
### 산간지역

산벼랑 주변이나 산간지역에서는 산사태에 주의합니다. 경보가 발표되지 않더라도 토사 재해의 징조가 보이면 안전을 확보한 후 대피합니다.

상세정보 -> 152 페이지



## 풍수해로부터 자신을 보호하기



### 공공기관의 정보를 듣는다

기상청 및 지방자치단체는 텔레비전·라디오 등으로 재해정보를 발신하고 각 구시정촌에서는 방재행정무선으로 피난 권고나 지시를 내립니다. 지방자치단체에서 피난정보가 발표되면 안전을 확보한 후 대피합니다.



### 침수 위험 장소를 알아두다

태풍 등으로 인한 수해 위험성을 주지하고 수해에 대한 대비 또는 신속한 대피에 도움이 되도록 도코도는 침수 예상 구역도를 공표하고 있습니다. 평소 침수되기 쉬운 장소 등을 확인해 둡시다.



### 배수 설비의 점검·청소

빗물받이나 배수구 주변에 쓰레기가 쌓여 빗물이 흐르지 못해 침수의 위험이 높아집니다. 지하나 반지하에서는 배수펌프 고장으로 인한 침수피해의 위험도 있습니다. 정기적인 배수설비의 점검·청소하도록 유의합니다.



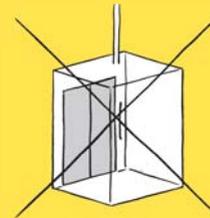
### 간단한 침수방지 방법

침수에 대비하기 위해서는 ‘흙부대’, ‘물부대’, ‘지수판’ 등을 활용합니다. 쓰레기 봉투에 절반 정도의 물을 넣은 ‘간이 물부대’를 빈틈없이 늘어놓거나 지수판 대신 긴 판자 등을 이용하는 방법도 있습니다.



### 태풍은 지나가는 것을 기다린다

태풍 접근 시에 밖에 있는 경우는 인근 시설에서 지나가기를 기다립니다. 자택에 있는 경우에는 외출을 삼가합니다. 창문이나 지붕의 수리를 위해 밖으로 나가는 것도 위험합니다.



### 엘리베이터는 사용하지 않는다

폭풍에 의해 전선이 끊어지면 정전이 되고 엘리베이터에 갇힐 위험이 있습니다. 태풍이나 호우 때는 가급적 계단을 사용하도록 합니다.



### 무릎까지 물이 오기 전에 대피한다

침수 시 보행 가능한 수위의 기준은 무릎까지입니다. 수위가 낮아도 물살이 거세어 움직일 수 없게 될 위험성이 있으므로 물이 흘러 오면 즉시 높은 곳으로 대피합니다.



### 지하에서 높은 곳으로 대피하다

지상의 침수에 의해 지하로 물이 흘러 들어와서 피난이 어려워 질 경우가 있습니다. 지정된 대피 장소 또는 지상으로 나가 인근에 있는 2층 이상의 튼튼한 건물로, 보다 안전한 곳으로 대피합니다.

# ☁️ 집중호우



## 집중호우는 갑자기 발생한다

도시부의 하천이나 하수도는 일반적으로 1 시간 50 mm의 강우량을 상정해서 만들어졌기 때문에 가장 이상의 강우에 의해 도시형 수해가 발생할 수 있습니다.

도시형 수해는 지표가 아스팔트 등으로 덮여있는 데 따른 유역의 보수·유수 기능의 저하 혹은 지하 이용 등의 고도화로 일어나는 것으로 알려져 있습니다. 뭉게뭉게 적란운이 커졌다, 시커먼 구름이 접근한다, 천둥이 울린다 등의 징조 후 집중호우는 순식간에 도시를 덮칩니다.

## 집중호우로부터 몸을 보호하기 위하여



### 하천이나 용수로에 접근하지 않는다

국지적인 집중호우가 발생하면 하천이나 용수로는 물이 넘쳐 물살이 거센 곳이 생길 경우가 있으므로 절대로 접근하지 않도록 합니다.



### 지면보다 낮은 길은 지나가지 않는다

입체교차 도로에서 노면의 높이가 앞뒤와 비교해 낮아져있는 길(언더 패스) 또는 보행용 지하도는 집중호우가 발생하면 침수의 위험이 있으므로 지나가지 않도록 합니다.



### 지하·반 지하에서 피난하다

지하실이나 반지하주택(지면보다 파내려간 집)은 침수되기 쉽고 수압으로 문이 열리지 않아 도망갈 수 있는 기회를 놓칠 위험이 있으므로 2층 등 안전한 장소로 대피합니다.



### 침수된 도로는 위험하다

침수된 도로는 맨홀 및 배수로의 뚜껑이 빠져있어서 빨려들어갈 가능성이 있어 위험합니다. 어쩔수없이 침수된 곳을 이동하는 경우는 우산 등으로 땅을 살피면서 이동합니다.



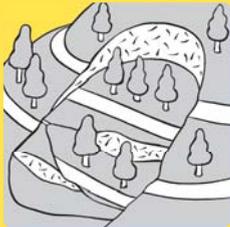


## 토사재해의 징조



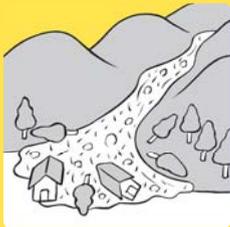
### 절벽 무너짐

절벽에 금이 간다, 자갈이 훌훌 떨어져나온다, 절벽에서 물이 새어나온다, 샘물이 멈춘다, 땅울림이 들린다 등.



### 산사태

지면에 금이 간다 · 함몰되다, 균열 및 단차가 발생한다, 절벽과 경사면에서 물이 분출되다, 우물이나 계곡의 물이 흐려진다, 땅이 울린다 · 산울림이 있다, 나무가 기울다 등.



### 토석류

산울림이 있다, 갑자기 강물이 흐려지고 유목이 섞이기 시작한다, 썩은 흙 냄새가 난다, 강우가 계속되는데도 강의 수위가 내려간다, 나무가 터지는 소리나 돌이 부딪치는 소리가 들린다 등.

## 토사재해로부터 자신을 보호하기



### 피난장소를 확인해 둔다

지정되어있는 피난장소나 연락방법에 대해 평소에 가족과 이야기하고 피난경로도 확인해 둡시다. 피난할 때는 소지품을 최소화하고 양손을 사용할 수 있게 합니다.



### 비상용 휴대배낭의 준비

긴급 대피 경로도나 피난소의 지도, 비상용 휴대배낭을 준비하고 위험을 느끼면 활동하기 편한 복장으로 갈아입고 언제든지 대피할 수 있도록 합니다.



### 토사재해 위험 장소를 알아둔다

도쿄도 건설국 홈페이지에 있는 토사재해 위험장소 맵으로 토사재해 위험장소를 지역별로 검색하고 확인하실 수 있습니다. 사전에 근처의 위험지점을 확인해 둡시다.  
<http://www.sabomap.jp/tokyo/>



# ⚡ 낙뢰



## 낙뢰는 사람의 생명을 앗아갈 수도 있다

낙뢰는 생명을 앗아갈 수도 있습니다. 높은 곳, 높이 튀어나온 물질에 떨어지기 쉬운 성질이 있습니다만 실은 낙뢰사고의 절반이상을 차지하고 있는 것이 골프장 등의 개방된 평지에 있을 때와 나무 아래서 비를 피하고 있을 때입니다. 천둥이 들리거나 뇌운이 접근해 오면 즉시 안전한 장소 (철근 콘크리트 건축물 · 자동차 · 버스 · 열차의 내부 등)에 피난합니다.

## 주의가 필요한 장소

운동장이나 골프장, 야외 수영장, 제방이나 모래사장, 해상 등 개방된 공간. 또한 산 정상이나 능선 등의 높은 곳도 주의가 필요합니다.



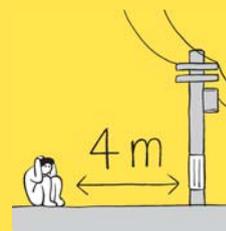
### 나무 등 높은 것이 있는 곳에 접근하지 않는다

낙뢰는 나무 등의 높은 것이나 높이 튀어나온 물체에 떨어지기 쉬우므로 특히 나무 근처에 있을 경우는 최소한 나무 (줄기 · 가지 · 잎)에서 2m 이상 떨어집니다.



### 개방된 공간에서는

그라운드 등 개방된 공간에서는 사람을 직격하기 쉬우므로 위험합니다. 즉시 안전한 장소 (철근 콘크리트 건축물 · 자동차 · 버스 · 열차의 내부 등)에 피난합니다.

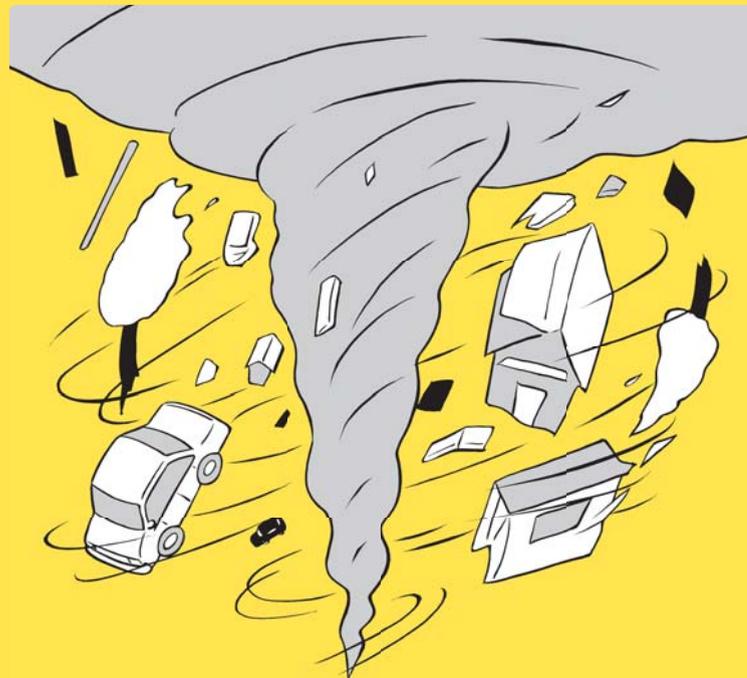


### 안전한 장소가 없을 경우

근처에 안전한 장소가 없을 경우 전봇대 등의 높은 것에서 4m 이상 떨어진 곳으로 대피합니다. 자세를 낮추어 소지품이 높게 튀어나오지 않도록 합니다.



## 회오리



### 회오리는 일본 어디서든 발생한다

최근 일본에서도 회오리에 의해 피해를 입는 재해가 자주 발생하고 있습니다. 회오리는 계절에 상관없이 발생하고 있으나 특히 태풍시즌인 9월, 10월에 많이 확인되어 있습니다. 회오리가 발생하면 중심부에서 맹렬한 바람이 불어 건물의 잔해나 간판 등이 공중에 날아가고 그것이 날아 오는 물체가 되어 큰 피해를 입힐 수 있습니다. 위험을 방지하기 위해 철근콘크리트 등의 튼튼한 건물 안이나 지하시설에 들어가 통과하는 것을 기다립니다.

### 회오리로부터 자신을 보호하기



#### 실내에 있으면

유리창 파편이나 날아 오는 물체를 피하기 위해 단독주택에서는 1층의 창문이 적은 방으로 이동합니다. 덧문, 커튼을 닫고 창문에서 떨어져 튼튼한 테이블 밑에서 회오리가 통과하는 것을 기다립니다.



#### 야외에 있으면

돌풍이나 날아오는 물체를 피하기 위해 튼튼한 건물 안이나 혹은 지하시설로 이동합니다. 근처에 그것들이 없으면 그늘진 곳, 물건의 그늘? 이나 및 구덩이, 우묵한 곳? 에 숨어서 회오리의 통과를 기다립니다.



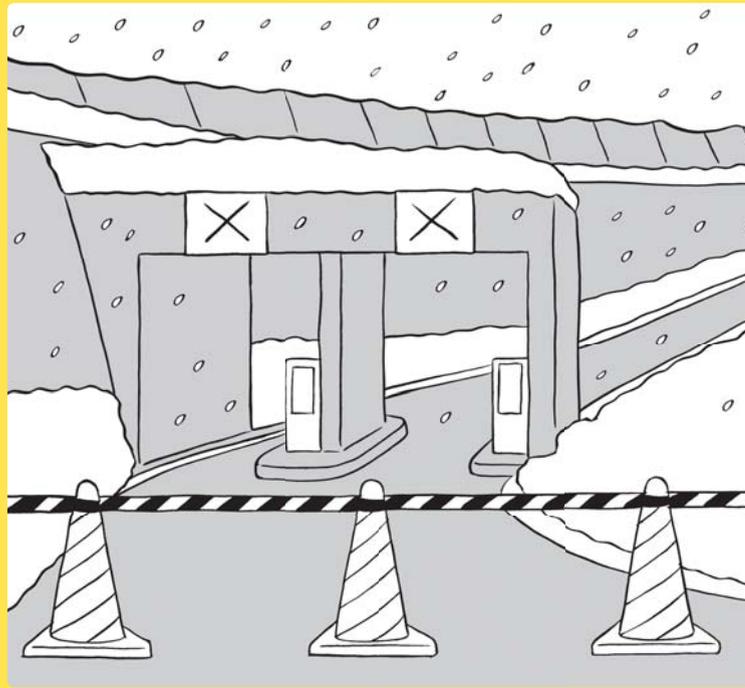
#### 회오리가 예상되는 지역을 알아본다

기상청의 홈 페이지에서 회오리 발생 정확도 나우 캐스트를 보면 회오리 등의 격렬한 돌풍이 발생할 가능성이 있는 지역을 미리 확인할 수 있습니다.

<http://www.jma.go.jp/jp/radnowc/>



# ☁ 대설



## 대설은 생활기능을 혼란시킨다

눈이 내리는 횟수나 양은 줄어들고 있지만 한 번 내리면 대설이 될 가능성이 있다고 기상청은 예측하고 있습니다. 눈이 심하게 내리면 대중교통이 멈추고 고속도로가 폐쇄되고 일반도로도 통과 할 수 없게 될 가능성이 있습니다. 대설이 예상되면 빨리 집에 돌아가고 외출을 삼가합니다. 2014년 2월 대설로 교통이 혼잡 뿐만 아니라 다마(多摩)지역에서는 도로를 통행할 수 없게 되어 고립되는 마을도 발생했습니다.

## 대설로부터 자신을 보호하기



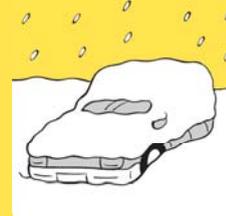
### 외출을 삼가 한다

대설 예보가 발표되면 외출하지 않기 위해 식량을 비축하고 정전에 대비하여 전기가 없어도 몸을 녹일 수 있는 준비도 해 둡시다.



### 넘어지지 않도록 한다

외출할 경우 미끄러지지 않는 장화 등을 신고 발 밑에 충분히 주의해야 합니다. 자전거나 자동차를 타지 않도록 합니다.



### 자동차를 이용할 경우

자동차의 이용을 삼가합니다. 어쩔 수없이 운전해야 할 경우에는 적설로 · 동결로용 타이어로 교체, 삼과 장화 · 담요 · 비상식을 준비합니다. 평소의 두 배 이상 차간 거리를 두고 급 브레이크나 급 핸들은 엄금입니다.



### 제설 · 지붕에서 눈을 치울 때의 주의점

제설이나 지붕에서 눈을 쓸어내릴 때는 구명줄이나 헬멧, 미끄럽지 않은 신발을 착용하고 반드시 두 명 이상으로 작업을 합니다. 맑은 날은 지붕의 눈이 느슨해지기 때문에 낙설에 주의합니다.



# 화산 분화



## 도쿄에는 21개의 활화산이 있다

도쿄에는 이즈오 섬이나 미야케 섬 등의 도서지역에 21 개의 활화산이 있으며 그 중 8 개 화산에서 주민들이 살고 있습니다 (이즈오 섬 (伊豆大島), 도시마 (利島), 니지마 (新島), 코즈 섬 (神津島), 미야케 분화로 전 도민이 섬 밖으로 피난했습니다, 2013 년 11 월에는 오가사와라 제도의 니시노 섬에서 마그마 수증기 폭발이 관측되어 흘러 나온 용암으로 섬의 면적이 확대되었습니다.

상세정보 -> 251 페이지

## 화산 폭발로부터 자신을 보호하기



### 방재맵에서 위험 지역을 확인한다

화산재해로부터 몸을 보호하기 위해 가장 가까운 지역의 자치체 등에서 공개하는 방재맵 (위험한 장소, 피난 경로, 피난소 등을 표시한 지도)에서 위험구역과 피난소를 사전에 확인해 두는 것이 중요합니다.



### 식량과 방재 아이템을 구비해 둔다

화산이 분화하면 화산재로 물류나 라이프 라인에 영향을 미칠 수 있습니다. 식수와 식량, 손전등, 여분의 연료 등을 준비합니다. 또한 헬멧, 방진 마스크, 방진 고글을 준비해두면 좋을 것입니다.



### 지정 피난소를 사전에 확인한다

화산의 분화로 인해 피난지시나 피난권고가 나온 경우에는 각 구시정촌 등의 자치체가 지정한 피난소로 신속하게 피난해야 합니다. 사전에 가장 가까운 지정 피난소를 확인해 둡시다.





### 분화 경보를 놓치지 않는다

기상청이 분화 경보를 발표하면 입산규제, 피난지시, 대파견고가 발령되므로 지시에 따릅니다. 또한 조금이라도 위험을 느끼면 스스로 알아서 피난합니다.



### 만일 분화에 직면하면

머리를 보호하는 헬멧 등을 쓰고 수건을 입에 대는 등 화산재나 화산가스를 흡입하지 않도록 하면서 서둘러 분화구에서 멀어집니다.

### 분화 경계 레벨이란?

분화 경보·예보 중에서 발표되는 분화 경계 레벨은 위험도에 따라 레벨 1에서 레벨 5까지 있습니다. 각 레벨에 맞는 행동을 취합니다.

레벨 5	거주지역에서 피난한다
레벨 4	거주지역에서 피난 준비를 한다
레벨 3	거주지역 근처의 위험지역에 출입금지
레벨 2	화구 주변에 출입금지
레벨 1	특별한 대응은 필요없지만 주의가 필요하다



### 화산재에 주의한다

분화하면 크고 작은 돌맹이부터 화산재까지 내립니다. 화산재를 흡입하면 기침이나 호흡곤란 등 호흡기에 영향을 주고 눈의 가려움증과 통증, 충혈을 일으킬 수 있습니다. 방진 마스크나 방진 고글 등으로 보호합니다. 또한 화산재는 하수도를 막히게 할 수 있으므로 하수도에 흘러버리지 않도록 합니다.



### 후지산 분화의 위험과 피해

후지산이 호에이 분화(1707년 宝永噴火) 때처럼 분화했을 경우, 간토권(関東圏)의 광범위에 화산재가 내리고 도쿄에는 몇 cm~10cm 정도 내려 쌓이는 것으로 예상되고 있습니다. 화산재의 영향은 교통, 라이프 라인, 농림수산업뿐만 아니라 건강 장애도 있을 수 있습니다. 만일 분화한 경우는 기상청 홈페이지 등에서 화산재 예보를 확인하고 화산재가 많아지는 지역에서는 사전에 대비해 둡시다.



## 테러 · 무력공격



### 테러 · 무력공격의 위험

정치 · 행정 · 경제가 집중되는 도교는 테러와 무력공격의 표적이 될 가능성도 있습니다. 2004년에 국민의 생명 · 신체 · 재산을 보호하는 것 등을 목적으로 '무력 공격 사태 등에 있어서의 국민 보호를 위한 조치에 관한 법률' (2004년 법률 제 112호, 이하 '국민 보호법')을 시행. 만일의 사태에는 이 '국민보호법'에 따라 각 구시정촌의 방재무선으로 주의를 호소합니다. 텔레비전 · 라디오 · 홍보차량 등의 정보에도 귀를 기울이고 지시에 따릅니다.



### 게릴라나 특수부대에 의한 공격

돌발적으로 피해가 발생하는 것으로 생각합니다. 공격 목표가 원자력사업소 등인 경우 큰 피해가 발생될 우려가 있습니다.



### 탄도 미사일에 의한 공격

공격목표를 특정하기가 매우 어렵고 단시간의 착탄이 예상됩니다.



### 도착상륙 침공 · 항공공격

도착상륙 침공은 해안부가 침공 목표로 되기 쉽고 항공공습은 도시부의 주요 시설이 공격목표가 될 일도 예상됩니다.



### 화생방 등에 의한 공격

화학제 등에 의한 공격화학제, 생물제, 핵 물질이 사용된 경우 인체에 영향을 미치고 특별한 대응이 필요합니다.



## 테러 · 무력 공격으로부터 자신을 보호하기



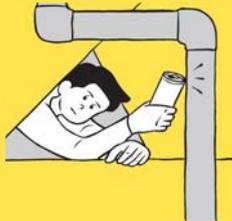
### 폭발이 일어나면

폭발이 일어나면 즉시 자세를 낮추고 튼튼한 식탁 등의 밑으로 몸을 숨깁니다. 폭발은 여러 번 계속되는 경우도 있으므로 안전한 장소로 피난합니다.



### 화재가 발생하면

테러나 무력 공격에서 화재가 발생하면 연기를 흡입하지 않도록 입과 코를 손수건 등으로 가리고 할 수 있는 한 낮은 자세를 취하고 서둘러 대피합니다.



### 갈라지게 되면

가까이에 있는 배관 등을 두드려서 자신이 있는 곳을 알립니다. 분진 등을 흡입할 수 있으므로 소리를 치는 것은 마지막 수단이라고 생각합니다.



### 게릴라 공격으로부터의 피난

피해는 비교적 좁은 범위에 한정되는 것이 일반적이지만 피해가 확대될 우려가 있습니다. 일단 실내로 대피하고 행정 기관의 지시에 따릅니다.



### 미사일 공격으로부터의 피난

착탄 지역을 특정하는 것은 어렵기 때문에 실외에 있을 경우에는 인근의 튼튼한 건물이나 지하상가 등으로 대피합니다. 그 후 행정기관의 지시에 따릅니다.



### 화생방 공격으로부터의 피난

입과 코를 손수건으로 막으면서 그 자리에서 즉시 떠나 밀폐성이 높은 실내나 바람의 불어오는 쪽의 언덕 등 오염의 위험이 없는 안전한 장소로 대피합니다.



### 핵폭발이나 방사능 오염으로부터의 피난

핵폭발 시에는 엄폐물의 그늘에 몸을 숨기고 지하시설이나 튼튼한 건물 안으로 대피합니다. 또한 더러운 폭탄이라고 불리는 핵폭탄은 착탄 후 방사능 오염을 일으키므로 행정기관의 지시 등에 따라 의사의 진단을 받도록 합니다.



# 감염증



## 감염증의 유행이 예상되면

감염증은 바이러스나 세균 등의 병원체가 체내에 침입하여 증식하고 발열, 설사, 기침 등의 증상이 나오는 것입니다. 인플루엔자에서 에볼라 출혈열까지 비교적 경미한 증상에서 치사율이 높은 것까지 '감염증의 예방 및 감염증 환자에 대한 의료에 관한 법률' (1998년 법률 제 114호)로 지정되어 있습니다. 대응을 소홀히 하면 인구가 밀집된 도교에서는 폭발적으로 확산될 위험이 있습니다. 의심되는 경우에는 즉시 의료기관 등에서 적절한 치료를 받습니다.

## 감염증으로부터 자신을 보호하기



### 양치질을 하고 손을 씻는다

감염증의 예방대책은 양치질을 하는 것과 손을 씻는 것이 기본입니다. 손씻기를 할 때 비누로 손가락이나 손톱 사이도 꼼꼼히 씻습니다.



### 장갑을 낀다

감염자의 혈액이나 체액, 분비물, 배설물 등을 만질 가능성이 있을 경우 장갑 등으로 보호합니다.



### 마스크를 착용한다

다른 사람에게 감염시키지 않기 위해 기침이나 재채기가 나올 때는 꼭 마스크를 착용합니다.





### 해외에서 귀국한 후에는 몸상태에 주의

해외에서 귀국한 후에 컨디션이 안 좋다고 느껴지면 감염 증에 걸려있을 위험이 있습니다. 귀국 후 설사나 발열 등의 증상이 나오면 주의가 필요합니다. 최대한 빨리 의료기관에서 진찰을 받으십시오. 진찰을 받을 때에는 여행지, 여행일정, 여행 중의 행동 등 상세정보를 전달하고 의사의 지시에 따릅니다.



### 팬더믹의 위험성을 이해한다

팬더믹이란 세계적인 감염증 유행을 말합니다. WHO (세계 보건기구)는 유행 범위에 따라 팬더믹 경계 레벨을 6 단계로 나누어 있습니다. 텔레비전 등에서 팬더믹에 관한 정보를 들으면서 불요불급한 외출이나 사람이 모이는 장소에 가는 것을 피하십시오. 학교나 시설이 폐쇄되는 경우도 있습니다.

상세정보 -> 265 페이지

## 주요 감염증의 증상과 대응

### 인플루엔자

급격하게 전신증상(두통, 관절통, 근육통 등)과 국소 증상(인후통, 콧물, 재채기, 기침 등)이 나타나 사망하는 경우도 있습니다. 발병 후 48 시간 이내에 항 인플루엔자 바이러스 약의 복용을 시작하면 증상의 단축을 기대할 수 있습니다. 최대한 빨리 의료기관에서 진찰받으십시오.

### 마진(홍역)

감염 후 10 ~ 12 일 후, 38 도 정도의 발열이나 감기 증상이 2 ~ 3 일이 계속된 후 39 도 이상의 고열과 발진이 나타나고 뇌염으로 발전하면 중증이 됩니다. 면역력이 떨어지기 때문에 폐렴이나 중이염 등을 합병할 수도 있습니다. 특별한 치료법이 없으므로 증상을 완화시키는 대증요법을 받습니다.

### 노로 바이러스

주요 증상은 메스꺼움, 구토, 설사, 복통, 미열입니다. 이러한 증상이 1 ~ 2 일이 계속된 후에 치유되고 후유증도 없습니다만 아이나 노인 등에서는 중증화되거나 구토물로 기도가 막혀서 사망한 경우가 있습니다. 특별한 치료법이 없으므로 수액 등의 대증요법을 받습니다.

### 결핵

지금도 연간 2 만 명 이상이 발병되는 질병입니다. 기침이나 가래가 2 주 이상 계속되거나 특히 고령자의 경우는 권태감이나 식욕저하 등 컨디션 불량에 계속되면 빨리 의료기관에서 진찰받으십시오. 결핵이라고 진단돼도 일반적인 경우 6 개월간 매일 제대로 약을 먹으면 완치됩니다.

### 조류 독감

조류 독감에 걸린 조류와 농후한 접촉을 하는 것으로 감염될 가능성이 있습니다. 감염되면 고열, 기침 등의 증상이 나타납니다. 급격하게 전신의 장기가 비정상적인 상태가 되고 사망할 경우도 있습니다. 조류 독감에 걸린 조류와의 접촉이 있고 인플루엔자가 의심되는 증상이 나타나면 의사에게 그 정황을 말하고 진찰을 받으도록 하십시오.

### 에볼라 출혈열

갑작스런 발열, 두통, 권태감, 근육통, 인후통, 구토, 설사, 흉부 통증, 출혈(토혈·하혈) 등의 증상이 나타납니다. 치료법이 없으므로 증상에 따라 대증요법을 실시합니다. 유행하는 국가에서 귀국한 후, 1 개월 정도 사이에 발열했을 경우 지역 의료기관에서의 수진은 삼가하고 보건소에 연락하여 그 지시에 따릅니다.





마그마가 활동하고 있는 도쿄의 활화산

## 징후를 포착하면 두렵지 않다

### 화산섬의 마그마가 활동 중

도쿄에는 21 개의 활화산이 있습니다. 그 중 8 개의 화산 섬 (오시마 · 토시마 · 니이지마 · 고즈시마 · 미야케지마 · 미쿠라지마 · 아오가시마) 에 3 만 명이 살고 있고 많은 관광객이 방문하고 있습니다. 활발한 화산활동을 볼 수 있는 것은 오시마와 미야케지마 (P251 참조) 이지만 2002년에는 하치조지마에서 분화 미수가 있었습니다. 또한 니이지마 · 코즈시마에서는 현재도 지진 · 지각 변동이 관측되고 있습니다. 지상에서는 움직임이 느껴지지 않아도 지하에서는 마그마가 묵묵히 힘을 비축하고 있습니다.



( 위 ) 1986 년 이즈오 섬 © T.Miyazaki  
( 아래 ) 2000 년 미야케 섬

### 분화의 전조현상에 민감하게!

그렇게 말해도 항상 불안을 안고 살 필요가 없습니다. 분화는 지진과 달리 **대부분의 경우 전조 현상을 볼 수 있습니다.** 화산활동이 활발화되면 지진계로는 파악할 수 없는 현상이 일어나고 그것을 알아차리면 안전하게 피난할 수 있기 때문입니다. 예를 들자면, 화산 근처에서 살고 있는 주민이라면 **지금까지 없었던 분연이나 소리, 이상한 냄새** 등을 알 수도 있습니다. **평소와는 다른 모습이나 기운을 느끼면 즉시 관공서, 관청에 알리는 것으로 관측강화로 이어져 분화에 대비**할 수 있습니다. 또한 방재 맵에서 만일의 경우의 피난소를 정해두는 등 화산 리터러시, 응원력을 익히는 것이 바람직합니다.

( 답 ) 와타나베 히데후미 / 도쿄대학 명예교수

## ? 방재 복습 퀴즈

- Q 1 | 호우나 폭풍과 관련된 기상정보로 주의보, 경보, 특별경보의 차이는?  
답 -> 145 페이지
- Q 2 | 호우나 태풍의 피해를 받기 쉽고 특히 주의가 필요한 장소는?  
답 -> 147 페이지
- Q 3 | 집중 호우 때 접근하면 안되는 장소는?  
답 -> 151 페이지
- Q 4 | 토사 재해의 징조를 3 가지 꼽으세요.  
답 -> 152 페이지
- Q 5 | 운동장 등 개방된 공간에 있을 때 낙리로부터 몸을 보호하는 방법은?  
답 -> 155 페이지
- Q 6 | 회오리에 주의해야 할 시기와 몸을 보호하기 위해 해야 할 일은?  
답 -> 156 페이지
- Q 7 | 대설 예보가 나오면 어떻게 해야하나요?  
답 -> 159 페이지
- Q 8 | 도쿄에 있는 활화산 수는?  
답 -> 160 페이지
- Q 9 | 테러와나 무력공격으로부터 국민의 생명을 지키는 법은?  
답 -> 164 페이지
- Q 10 | 감염증이 넓은 지역에서 유행하는 것을 뭐라고 하는지?  
답 -> 170 페이지

