

## 2. 予防に勝る治療なし

自然災害への備えは、よく健康維持に例えられます。人口減少、高齢化社会では元気で長生きし、若者世代が健康で生き生きと過ごせる社会が求められています。そのためには、まずは生活環境が安全で、安心で、快適なものでなければなりません。災害列島ではありますが、続けざまに災害が押し寄せて大きな被害があれば、当然莫大な復旧復興の費用が必要となり、財政負担で持ちこたえられなくなります。なんとしても被害と犠牲者を少なくする事前の備えが求められています。それは、健康で言えば予防であり災害対応で言えば自然災害に対する関心、意識の向上が必要となります。つまり、自分の体質を把握して、無理をしないで自然現象と対峙して、これまでの経験を生かしてかわすすべを身に着けることが必要になります。突発的でいつ来るかわからないものだからこそ日ごろの備えを続けていくことが必要なのです。

先を見て、自然と共生するということは、濡れているところや階段、段差は転びやすいと意識して行動することが転倒防止になると全く同じことで、意識して行動することが予防につながるというものです。下表に、自然災害になる要因と、高齢になって最も心配になる転倒の要因を比べてみました。

	転倒防止で長寿命	自然災害
内的要因	病気、運動不足、薬害、疲労など	地形、地質、災害履歴、土地利用
外的要因	建物、施設、道路、床面、エスカレーターなど	地震、津波、火山噴火、豪雨、台風、強風、積雪、雪崩など
行動要因	歩く、またぐ、昇降、走る、あせりなど	開発、改変などによる人工環境優先、インフラの集積など

もちろん、「出るな、遊ぶな、家で寝て居ろ」は事故の発生が少ないでしょうが、そうはいきません。来ることはわかっている、実際に大きな自然災害に遭うと、予期しないことが次々と出てきてしまって、どうすればよいのか、まさに立往生してしまうことを異口同音に被害者は語られています。つまり、事前に想定しても想定しきれないことが起きますが、それにも理由があるのです。以前のように、高密でない社会では、被害も限定的であったものでも、これだけネットワークが密になっていけば、ちょっとしたきっかけで大きく影響が広がることは、最近の例でも経験しています。例えば、電気通信網が支障を起こせば社会自体がマヒしたようになります。いくらお金があっても、買うことができないという状況になりますので、可能な限り自給と減災に関心を持つことが、この列島に暮らすものにとっては必須の課題になっていると思います。