

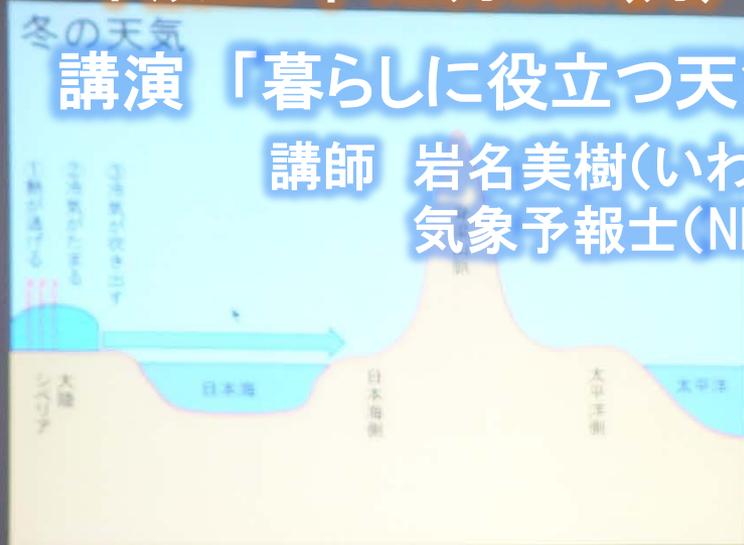
平成28年度 生協トップ研修会実施報告

平成28年12月5日(月)

名古屋国際ホテル

講演 「暮らしに役立つ天気予報」～自然災害から身を守るには～

講師 岩名美樹(いわな・みき)様
気象予報士(NPO 法人 気象キャスターネットワーク)



◇参加者 31名(22生協28名、事務局3名)

あいち2名、コープあいち1名、生活クラブ1名、トヨタ1名、かりや愛知中央2名、一宮2名、トヨタ車体1名、愛知県職員1名、愛知県警察職員2名、南医療1名、愛知労済1名、名古屋市民火災共済1名、アイチョイス1名、東海コープ3名、名古屋大学消費1名、名古屋工業大学1、中京大学1名、金城学院大学1名、愛知大学1名、名城大学1名、大学生協東海事業連合1名、愛知県勤務医師1名



①寒さと乾燥で気をつけたいこと

・インフルエンザ

寒さと乾燥で防御機能も低下し、鼻や喉の粘膜が乾燥した状態マスクなどで乾燥を防ごう！

ビタミンDでインフルエンザ予防、鍋がおすすめ
(さけ、いくら、アンコウのきも、にぼし、干し椎茸)

・乾燥肌

皮脂膜が、角質層が、水分が失われる
冬の乾燥肌対策は……

加湿器、保湿クリーム、過労・睡眠不足を避ける、ビタミンの摂取、水分補給

・ヒートショックに注意！特に危険なのはお風呂

脱衣所や浴室は暖めておく、風呂はぬるめ(40℃以下)、お風呂上りに水分補給(10分の入浴で500mlの汗が出る)、ふたを開けたままお湯を入れる
体が温まる食材(大根、白菜、ねぎ、しょうが、かぶ、ごぼう、とうがらし)



②暖かくなると気を付けたいこと

・花粉症

花粉の総飛散量を決めるのは？

前年の夏が晴れて暑いと多くなる、前年の春の花粉が多いと少なくなる

花粉症のセルフケアとしては花粉情報をチェック、マスクをする、帰宅時には服や髪をはらう、こまめに掃除する

③この寒さの長期予報、今年はどうなる？

- ・今年にはラニーニャ現象が発生？
ラニーニャの冬は、北西季節風(空っ風)の吹く日が多く、
寒く、乾燥した冬になりやすい！



④気象災害から身を守るには

- ・短時間強雨が増えている・・・地球温暖化の影響の可能性あり
情報を利用し災害に備えよう(土砂災害警戒情報、はん濫危険情報)
- ・「水平避難」か「垂直避難」か？状況に応じて判断する必要がある
地域の災害リスクを確認しよう

※防災の心理学

危険かもしれない事態に陥っても、自分は大丈夫だ、危険ではない、と思いたい心理的な働き・・・日頃からの心構え、訓練が重要！

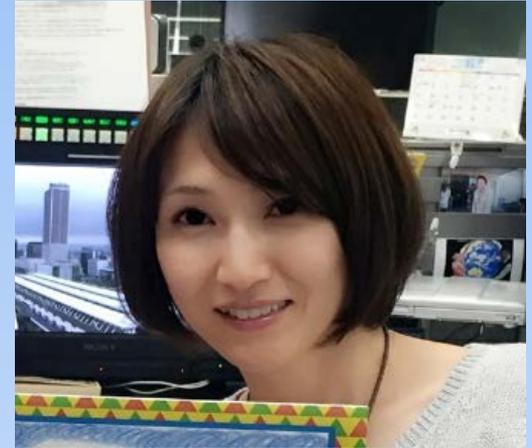
- ・3つの「K」で自分の安全は自分で守る・・・「考える」「気づく」「行動する」

⑤最後に

全国的に寒さの厳しい冬に、乾燥と寒さ対策で健康に
日ごろから健康・防災の心構えを忘れずに

⑥参加者からの質問(抜粋)

- ・おすすめの気象情報は
⇒テレビdボタン(NHK、メーテレ)
気象情報がおすすめ
- ・各局の気象情報はすべて同じデータ
に基づいているのですか
⇒異なっています
(ウェザーニュース、気象協会、ECMWFなど)
- ・最近は天気予報のあたる確率が増したように思えますが
⇒スーパーコンピュータの観測精度が上がっています
- ・予報が難しい場合はどういう時ですか
⇒東西に動く雲は解析しやすいが、南北に動く前線や低気圧
は難しいです→梅雨予想
- ・降雨確率は何パーセントだと傘を用意した方が良いですか
⇒40%を目安にしてください(予報は降雨1mm以上なので)



講演後に多数のご質問をいただき、大変盛り上がりました