

津波にのまれた場合の対処を説明する安倍淳さん（宮城県大崎市）



わが身一つで大津波に投げ出される極限状況で、何ができるのか。小学校を巡回して着衣泳を指導し、東日本大震災では自らも津波に流された潜水士の安倍淳さん（55）宮城県大崎市に聞いた。

津波体験した潜水士 安倍淳さんに聞く

「人体は浮く」「冷静に対処

着衣泳のポイント



「避難が間に合わず津波にのまれたら、何が一番大事か。」
 「津波は場所によって高さや流れの強さも違う。がれきなどの危険物が交じる場合もある。こうすれば確実に助かるという答えはない。ただ、生き残るには鼻と口を水面から出して呼吸を確保することが大前提。かばんや発泡スチロール、木材など、周囲につかまるものがないか探してほしい。」

「流れに逆らって泳いだりもがいたりするより、ただ浮いていることの方が重要な場合が多い。パニックになる前に、人間の体は水に浮くという事実を思い出して冷静になってほしい。あおむけになって肩の力を抜き、あごを上げれば口は水面上に出る。これが着衣泳だ。」

「着衣泳は手足を広げるのが基本だが、流れてくるがれきに衝突する危険もあるので、柔軟に対応したい。靴やダウンジャケットを身につけていれば、それも浮力になる。助けを求めて腕を振り上げると、代わりに体が沈むので逆効果だ。」

「車ごと津波にのまれたら。」
 「車内に水が入らず助かったケースもあるので、ひと言で内外どちらが危険かは言えない。水が入ってきたときに備え、窓を割る器具を常備してほしい。」

「大震災では、高台に避難した人々の前で津波に流される人の姿もあった。」
 「避難に成功した人は、助けたいと思っても水に飛び込んではいけません。自分が命を落としかねない。浮く物を探して投げ込んだり、消防に知らせるなどの支援ができる。浮いている人に、大声で励ましの言葉をかけ続けるのも精神的な支えになる。」

津波にのまれたら 専門家に聞く