

# 暮らしのアンテナ

雪の季節を迎えました。雪が積もると、歩行者が転倒事故を起こしたり、屋根の雪下ろしが必要になるなど、日常生活にも大きな影響を及ぼします。今回は主に都市部における降雪時の危険箇所や、雪下ろし作業での注意点などについて「やまがたゆきみらい推進機構」に取材しました。〈感想やテーマの要望はlife@seikyō-np.jpまで〉

やまがたゆきみらい推進機構にインタビュー

## 「積雪対策」

## きょうのテーマは

### 「ひとかき運動」で効果

雪の降る地域では、除雪のためにさまざまなアイデアを出しています。新潟市の「思いやりのひとかき運動」のほか、「みどりのスコップひとかき運動」（福井県）、「雪と汗のひとかき運動」（富山県）などでは、一部のバス停と交差点にスコップを設置。スコップを見つけた人に、交差点の待ち時間などを利用して周辺の除雪をお願いして効果を上げています。

### 冷房、貯蔵庫に活用

山形県では、新潟県などと並び、豪雪を活用したさまざまな取り組みが盛んです。断熱した倉庫に雪を貯めておき、夏季、建物の冷房や、農作物の冷蔵に活用。雪や氷は農作物を保存するのに適度な温度と湿度を持っています。

また、雪には湿やほこり、アンモニアなどの不快な臭いを吸着する効果もあります。さらに、雪室を地域学習に活用したり、アルコールの低温熟成に利用したりするなど、雪氷熱を利用した「利雪」の先進地となっています。

### 積雪時の運転は危険！

冬道での自動車運転には思わぬ危険が潜んでいます。雪道や凍結した路面では、乾燥した路面に比べて制動距離（ブレーキをかけてから停止するまでの距離）が長くなります。特に夏用タイヤは冬用タイヤに比べて極端に性能が劣りますので、雪道や凍結した路面では冬用タイヤを使いましょう。

また、タイヤが雪による齧にはまってしまい、抜け出せなくなったり、抜け出そうとして歩行者の人に突っ込んだりという事故も起きています。轍から脱出する時は、低速でハンドル操作をゆっくりに行うことが大切です。

道路は、ぬれたアスファルトに見えても、実は表面に薄い氷が張って非常に滑りやすくなっている場合があります（ブラックアイスバーン）。気温が低い夜間や明け方の運転時は要注意です。

強風時に雪が降ると地吹雪が発生し、目の前が真っ白で何も見えない状態になることも（ホワイトアウト）。雪面に近いほど視界が利かないため、小型自動車は特に注意が必要です。

### 準備運動

除雪は見た目以上に重労働。重い雪を運ぼうとしたり、力を入れると血圧と脈拍が急上昇します。こうした体への負担を減らすため、除雪作業の前には準備体操をするようにしましょう。

屋内から寒い外へ出ることで血管が収縮し、脳卒中や心筋梗塞などを起こす「ヒートショック」にも十分注意してください。

### 服装

水が染み込まないよう、防水素材の上下を着用しましょう。防寒も大事ですが、雪かきをしていると体が温まると汗もかきます。作業中に体温調整がしやすいように、重ね着がオススメ。汗でぬれた体が冷えやすいように、なるべく吸水性がよく、乾きやすい素材の着用品を選びましょう。

### 安全10カ条

- ① ヘルメットと命綱は忘れず!
- ② 2人以上で作業する
- ③ 建物の周りに雪を残す
- ④ 軒下に注意!
- ⑤ はしごは必ず固定する
- ⑥ 携帯電話を身につける

### 雪下ろしのポイント

やまがたゆきみらい推進機構では安全な雪下ろし作業のための10のポイントをまとめています。

- ① 安全な服装で、ヘルメットを正しく着用し、着替えを忘れず、動きやすい服装にしましょう。
- ② 屋根の雪の緩みに注意。暖かい日の午後には、屋根の雪が緩みやすいので、特に注意が必要です。また、地上での作業は、屋根からの落雪に注意しましょう。
- ③ 命綱を使いましょう。④ 命綱を固定する際は、専用のアンカーを使う、反対側の家の柱に結ぶなど、状況に応じて工夫しましょう。また、命綱は屋根の上で止まる長さで調整しましょう。正しく使用しないと逆に危険です。
- ⑤ はしごはしっかり固定し、転落防止のため、はこの足元をしっかりと固め、上部をロープで固定しましょう。斜め屋根への立て掛けは、はしごが滑り落ちて大変に危険です。
- ⑥ 使いやすい道具を! 軽くて雪が付きにくいアルミ製スコップやスノータンクが効果的。雪が付かなくなるとスノーシューが効果的。雪が付きにくくなるスノーシューが効果的。
- ⑦ 2人以上で作業を! 事故に備えて2人以上で作業し、携帯電話を持参しましょう。やむを得ず1人で作業する場合は、家族と隣近所に声を掛けることが大変大事です。
- ⑧ 無理はしない! 体調が悪い時に無理をするのはやめましょう。また、十分に休憩を取りながら、何回かに分けて雪下ろしを行きましょう。
- ⑨ 万が一、滑った場合は、スコップやスノータンクを離して身をまっすぐに倒さず、安全な姿勢で倒れましょう。
- ⑩ 足場を確認! 屋根に上る前に、軒先から降り出した雪面を取り除きましょう。また、軒下の人や電線などにも注意しましょう。
- ⑪ 周りに雪を残して! 転落した時のクッションのために周りに雪を残しておきましょう。

### 危険な場所をチェック!

歩道と車道の段差

道路の脇、歩道と車道の段差付近にたまった雪はなかなか解けません。また、駐車場や店舗の入り口、ガソリンスタンドなどは、雪がタイヤに踏まれて固くなり、滑りやすいため、気を付けてください。

横断歩道

横断歩道の白線部分は、水が染み込まないため、薄い氷の膜が張っている場合があります。

バス停やタクシー乗り場

バス停やタクシーなどの乗降場所は、多くの人を利用するため、雪が踏み固められて滑りやすい状態です。乗り降りの際は特に注意しましょう。

歩道脇の障害物

歩道の脇は人通りが少ないことなどもあり、雪が残りやすく、境目が分かりにくくなります。側溝や、思わぬ障害物などに足を取られないようにしましょう。

タイル張りの床

雪道を歩いたあと、地下鉄の駅や店舗など、タイル張りの場所に入る時は、靴の裏に付いた雪をしっかりと落としましょう。残ったままにしておくと、わずかな弾みで転倒する危険があります。

坂道や歩道橋

坂道は特に滑りやすいので細心の注意が必要です。また、歩道橋の階段などに積もった雪は、解けにくいので、危険です。

### 正しい歩き方とは?

雪道での服装や歩き方は、どのようにすればいいのでしょうか。

【服装】

革底の靴やスニーカーは危険です。底に深い溝がある滑りにくい靴や、撥水性・防水性に優れた靴を選びましょう。また、厚手の防寒着と手袋、帽子を着用しましょう。転んだ時の衝撃を和らげることも大切です。

【歩き方】

雪の日は、地面に垂直に足を踏み出し、重心をやや前にします。靴の裏全体を路面に付けて歩きましょう。歩幅が広いと体の揺れが大きくなり転倒しやすくなるので、歩幅を狭くして歩くのがポイント。また、ポケットに手を入れたまま歩くと危険です。転倒等に対応できず、大きなけがにつながる場合があります。万が一、滑ったら、尻もちをついたり、転ぶと、頭を打たないようにしましょう。

【雪かき】

雪がやんで気温が高くなると、建物の屋根に積もった雪やつらなどが落ちてくる場合があります。高い建物が多い都会では、落雪の衝撃も大きくなります。建物のそばを歩くときは、足元だけでなく頭上にも注意が必要です。

### 転倒や雪下ろし中の事故が頻発 高齢者ほど死亡事故につながるやすい

雪が積もると、車の運転や交通機関での移動が困難になり、歩行中に転倒することも多くなります。

山形県では、特に内陸部は雪が多い地域ですが、比較的積雪が少ない地域もあり、雪害事故は、全国的な統計と共通する傾向があります。2010年度から15年度における山形県の雪害事故は、転倒や雪下ろし中の事故が、死亡事故につながるケースが、全体の約7割を占めています。1立方メートルの雪の重さは、新雪でおよそ50〜150kg。積もると、足元がぐらぐらして重くなるので、雪下ろしが必要なケースも増えますが、命綱を付けておく必要があります。

事故全体の約7割を占めています。1立方メートルの雪の重さは、新雪でおよそ50〜150kg。積もると、足元がぐらぐらして重くなるので、雪下ろしが必要なケースも増えますが、命綱を付けておく必要があります。

事故全体の約7割を占めています。1立方メートルの雪の重さは、新雪でおよそ50〜150kg。積もると、足元がぐらぐらして重くなるので、雪下ろしが必要なケースも増えますが、命綱を付けておく必要があります。