

台風や地震時に役立つ備品です。

体温の確保（夏も必要です）優先順位1

SOL(ソル) エスケープウィウィ。非常時用の寝袋。5,500円～17,500円。値段の違いは透湿性です。普通の寝袋は濡れると使えませんがこれはすぐに乾きます。

別途、毛織りの帽子、腹巻、靴下があると良いですね。ワークマンでの購入がおすすめ。安いし現場で鍛えられて物が良い。安いサバイバルシート（アルミシートなど）は風避け程度。

水の確保、優先順位2

・アクアク（飲料水用合成殺菌料製剤(食品添加物)800円くらい。

生水を飲む時に大腸菌を処理し衛生的な飲料水をつくります。最初は勇気がいるかも。

・本格的なのはこれ。真っ黒な泥水も飲めるように濾過します。

LifeSaver Bottle 携帯浄水器 99.9999%細菌除去 1分2リットル、英陸軍仕様 26,400円

99.99%のウィルス除去して書いてあるけどそこは???

動画 3分位から参考になります。真っ黒な泥水を濾過して観客にまで飲ませてます。

<https://www.youtube.com/watch?v=rXepklWPhFQ>

火の確保と食料、優先順位3

火

ライターと布製のガムテープを用意しておく方が良いです。布製のガムテープは着火剤になってコスパ最高（一個250円くらいで着火剤100回分くらい使えます）物を固定するにも使えるし。

尾西のアルファ米など

5年常温保存、お湯で約15分、水で約60分で食べれます。一個300円くらいで高い。味は微妙。

甘食（甘いお菓子など）

人間は酒やタバコは断ち切ることはできますが、甘いもの（甘食）は絶対に断ち切れませんし、切れるとイライラします。そのために刑務所では月に2～3回は甘食が出ます。暴動を抑えるためですかね（入った事ないので??）

・森永製菓 大粒ラムネ 41g×10袋 消費期限1年（ブドウ糖入で元気です）

・森永 塩キャラメル これは美味しい、塩分の補給にもなって最高。

・グリコ「ビスコ」保存缶や井村屋の「えいようかん」は5年常温保存できます。

ヘッドランプ

最初明るくて急に暗くなる仕様の製品よりも、電力消費が一定に減っていく仕様の物が安心して使えます。

・PETZL(ペツル) ACTIK CORE。250ルーメンで十分。3,000円くらい。

より明るさを求めるならハンドライト。(意外と便利)

- ・ GENTOS(ジェントス) LED 懐中電灯 MGシリーズ、1500円くらいから買えます。
- ・ 乾電池はパナソニックのエボルタNEO。100円ショップで売っているのは三菱製はOK。
- ・ 充電式だとパナソニックの充電式エボルタ。
- ・ ハンドル回して光るライトは使えません。

これらのライトにコンビニの白いビニール袋を被せるとランタンになります。

台風の際に怖いのは室内と外の気圧差

窓ガラスにテープ貼ることは、ガラスの補強にはなりません。ちゃんとしたメーカーのガラスは風圧がかかると「ぐわ〜っ!」とガラスがたわんで圧を逃します。ガラスに映る自分の顔がアンパンマンに変身するのは、なかなかスリルがありますがそのほうが安全です。

テープをガラスに貼るとガラスが均一にたわまないし、もしもガラスが割れるとテープ同士で繋がったガラス板が乱れ飛んできます。室内は暴風が吹き荒れているから。

● ガラスが割れたときの室内での対応。1〜8の順に

1-靴を履く(ガラスが散乱している) 2-ヘルメットをかぶって顎紐しめる(バイク用で顔をシールドで覆う奴がいい) 3-ゴム手袋をはめる 4-反対側の窓を少し開けて風を逃す(やらないと最悪屋根が飛びます) 5-カーテンをインパクトドライバーでネジ止め(雨除け) 6-濡れてまずい物を移動。 7-反対側の窓が全開にならないように何かで固定。 8-ガラスを片付け。

ちなみに電化製品が濡れても2〜3日しっかり乾かせば使えます。僕は高圧洗浄機で家電品は丸洗いしてます。新品みたいにきれいになります。パソコンも大丈夫らしい。やった事ないけど。

● 巨大台風では急激な気圧低下で内部破裂に注意。

家を完全に密閉すると外は低気圧、室内は高気圧なので風船が破裂するのと同じ力が働きます。屋根は内側からの圧に弱いので、古い家などは屋根が吹き飛ぶ危険も。

換気扇などもガムテープで目張りして雨が入らないようにと言っている人いるけどNG。

天気図を見て風下の窓を少し開けて室内気圧を調節する。ちなみに関東地方だと台風が太平洋側を通過では北風でまあまあ大荒れ。日本海側を通過すると南風の激荒れ。海風で水分を含んでいるので風も重たい。

車のエアコンは外気導入にしておく。

写真は昨年巨大台風時の気圧計。3時間ほどで急激に気圧低下。風下の窓を少し開けて室内気圧は968hpaまで下がりました。



人を呼ぶときのホイッスル（笛）

ウインドストーム・ホイッスル オレンジ 1,000円くらい。

大音量で陸上なら800m、水中でも15mまで音が届きます。米海軍や全米の警察機関で使用。

体育館に避難した時などの虫除け対策（ダニや蚊）

- ・ボカシオイルは肌に優しく虫除け効果も。ちょっとした傷にもOK。ジャングルでも使用。
- ・フォックスファイヤーの着る防虫服、スコーロン。パンツとシャツ。効果はあります。ジャングルでも使用。ダニの被害は大幅に減りました。
- ・カッコ悪くてもズボンの裾を靴下の中に入れる。シャツはズボンの中に入れる。ダニは上に登ってくる習性があるのでダニが衣服の中に侵入することを防げます。膝下にボカシオイル塗っておけば安心。

メンタルのコントロール

サバイバル時には落ち着く事が大事ですが、それがスツとできたら苦労はしないです。そのためのテクニック。

手足を伸ばして寝れる場所を確保し、上向きで寝る。

非常時には手足を伸ばして寝れる場所は意外と無いものです。（特に野外）

手足を伸ばして上向きで寝ます。お腹が重力で押されて腹式呼吸になります。

横向きで寝ると胸式呼吸になります。

胸式呼吸は走ったり戦ったりする時の、浅く早い呼吸です。戦い終わって「今日も1日お疲れさん～～」で腹式呼吸の深く大きな呼吸で休ませます。不安で不安でどうしようもないときに有効です。

ちなみに炭水化物を制限するとキレやすくなるので注意です。

険悪な雰囲気や、ネガティブな気持ちになったとき。

舌を上顎につけます（軽くつけるだけでOK） その状態でムカついた顔、しかめ面などネガティブな表情をやってみましょう。できないはずですが、舌で表情をコントロールします。

次に空を見上げます（脳幹が遮断されます）大きく深呼吸。これで6秒は経っているはず。ネガティブな感情はピークを超えて落ち着きます。

非常事態ではとにかく心を平常に保つ事ですが、舌を使ったこの方法は使えます。ジャングルや砂漠で独り迷子になった経験者が言うので間違いありません（笑）