



# 海辺のリスク講座

## 1. 海を読む

常にその表情を変え続けている海。吹く風の強さと方向で波の形や大きさが変化し、月と太陽の引力で海面が上下します。そして、流れもまたいくつかの理由があって起こります。意外にも知られていない“海で役に立つ知識”を紹介しましょう。

### 【低気圧と風】

海辺に強い風が吹くのは、低気圧が通り過ぎているときだ。低気圧が日本列島のどの位置にあるかで、風の方向がわかる。日本海にあるときは南よりの強い風となり、太平洋側の海岸に吹きつける。反対に太平洋にあるときは、北よりの強い風になり、日本海側の海岸に吹きつける。低気圧が三陸沖に抜けると、その反対から風が吹くので西よりの強い風となる。また前線が通過するとき、その下は強い吹きおろしの風となる。



太平洋に低気圧、日本海側に風



日本海に低気圧、太平洋側に風

### 【風波（かざなみ）】

そもそも波は風がつくったものだ。吹きはじめの風が小さな波を作りだし、それが長時間吹き続くと、大きな波へと成長する。強風が吹く海上は、波頭がくずれて白くなる。このようなときは海に近付かないこと。

### 【サーフゾーン】

沖合からやってきたうねりが盛り上がり、巻き波になる場所から波打ち際までの間をサーフゾーンという。波のエネルギーが解放される場所で、波の大きさ・強さ・流れが常に変化している。それが溺れの原因にもなる。

### 【波による流れ】

陸へと押し寄せる波に運ばれた海水は、沖に戻ろうとする。大波であれば、膨大な量の海水が戻り道を求めて移動し、最後は沖に向かって川のように出ていく。大きな波がきているときは流される。

### 【水温】

私たちの体に大きな影響をあたえる水温。海の水温が低い季節や地方では、水温に注意して活動しよう。特にカヌーや港の活動では、落水した時のことも考えよう。波打ち際は気温の影響を受けやすいから、沖に比べて冬の水温はやや冷たく、夏の水温はやや高くなる。

### 【潮の満ち引き】

潮の満ち引きは1日2回起こる。満ち引きの差は大潮時、最大で2m（太平洋側の海岸）にもなり、それは毎月2回やってくる。大潮時には海水が大きく移動して流れを作るので、大潮とその前後の日は注意が必要。潮汐表で調べてから出かけよう。

### 【地形と流れ】

潮の干満によってできる流れは、地形によってその強さが変化する。湾口や岬の先端では、流れが集まって速くなる。浅瀬や狭い水路のような海底も同じように速い流れをつくりだす。海面の様子や周りの地形をよく観察すれば気付くことができる。

### 【津波：地震が起きたら】

海岸や河川敷の近くにいる時に、強い地震や1分ほど続く様な長い地震を感じたらすぐに避難。避難先はできるだけ標高の高い山側の地域か、鉄筋コンクリート製の堅牢な建物の上層階に避難する。防災無線やサイレン、広報車による避難勧告や避難指示を聞いたらすぐに避難する。津波は繰り返し襲ってくるので警報や注意報が解除されるまで出歩かない。自動車は渋滞の可能性があるので、できるだけ徒歩で避難する。テレビやラジオで地震の状況を確認し、正しい情報を得て冷静に行動する。

## 2. 体のダメージを防ぐ

海辺にはクーラーもストーブ也没有せん。太陽の光も、熱も、水の冷たさも、大自然そのまま。海辺で活動をするとき、体にはどんな影響があるか知っておくことが大切です。

### 【日焼け】

日焼けはやけどの一種。甘くみてはいけない。日焼けから皮膚を守る基本は、帽子をかぶり長そで長ズボンでいること。ビーチパラソルやタープテントなど使って、人工的に日陰をつくる。

### 【熱中症】

海岸は、例えるなら砂漠のような場所だといえる。日陰のない海岸で、強い日差しを受けて野外活動を続けると熱中症にかかる。これを防ぐには、こまめな水分補給と日陰での休憩が必要だ。

### 【低体温症】

震え、唇が紫色になる。これらは体が芯まで冷えたという信号だ。この状態で活動を続けると、体内の温度が下がり低体温症になる。特に体が小さい子どもほど早く体が冷えるので注意。冷えてしまったら、体を拭いて乾いた服に着替えること。

### 【保温と防風】

海辺の活動では、どのように体を守るかがポイントになる。長時間風にあたると皮膚から水分が奪われ、疲れやすくなる。体が濡れている状態で風に当たっていると、海中にいるときと同じくらい体温が奪われる。風から体を守るウインドブレーカーや冷えた体を保温するウール、化繊の衣類などは役に立つ。天候や海況を考えて衣類を選び海に持っていこう。

## 3. 活動中のトラブルを防ぐ

リスクは、活動の種類によっても変わります。活動の方法や道具にもリスクは隠れています。他の活動をしている人とのトラブルや、場所特有の事情によるトラブルもあります。

### 【海の中に入る活動の場合】

海に入っていく活動、例えばスノーケリングや波遊びなどは、小さなトラブルがきっかけで溺水する可能性がある。フローティングベスト（PFD）やウェットスーツなど、浮力のあるモノを最初から着用したい。落水する可能性がある海辺の活動も同様だ。

### 【他の活動との接触】

利用しやすい海岸は、海辺のレクリエーションやスポーツの盛んなところが多い。上手に使い分けをしないと、トラブルや事故が起きてしまう。例えば水上バイクと海水浴。水面下にいる人の体は水上バイクの運転席から見逃しやすく、これが事故の原因になっている。ウィンドサーフィングが浜から出入りする場合、波打ち際にいる人と接触しやすい。このような場所での活動は、前もって利用状況を調べたり、マリンスポーツの関係者に相談しておくとい。

### 【用具にひそむリスク】

用具の保管方法が悪いと用具がさびて動かなくなったり、用具が変形したりする。これが事故につながる。海で使った後はすぐに真水につけて塩や砂を洗い流そう。そして柔らかい部分に変形しないよう、立てかけたり、吊るしたりするなど工夫して保管しよう。

### 【危険な海岸ゴミ】

海岸には様々な漂着物が打ち上がる。特に鉄、樹脂、ガラスなどの素材でできた人工物の破片は、ケガの原因となる。漂着物の多い海岸の波打ち際には、素足での活動を避けることも必要となる。活動する前には、活動エリアの危険なゴミの掃除をみんなですると良い。