●東海・東南海・南海地震が同時発生した場合、満潮時における津波の高さは、太平洋沿岸で５m以上、三河湾沿岸でも１～３mと予測されています。（中央防災会議資料より）

◎波高が想像以上の高さに

波高（津波の高さ）は海岸の地形などに大きく左右されます。水深が浅くなるにつれ、波高は高くなり、三陸沿岸や紀伊半島のリアス式海岸に多いV字湾などでは津波のエネルギーが湾の奥に集中して20～30mの高さになることも。１９８３年の日本海中部地震では、遠浅の海岸でもところによって６～７mの波高になったといわれています。

LESSON 3

津波から身を守るには

押し寄せる津波からわが身を守るには、避難する以外に方法はありません。ことは１分１秒を争います。どのような場合、どのように避難すればよいのか知っておくことはもちろん、いざというときに本当にしっかりした避難行動が取れるかどうか、次にあげる４つのポイントを参考に考えてみましょう。

LESSON 4

避難　４つのポイント

①揺れの程度で自己判断しない

揺れがそれほどでなくても、津波が起きるケースは過去にしばしばありました。１８９６年の明治三陸地震津波では、沿岸で震度３程度だったにもかかわらず、大津波が押し寄せています。津波の危険地域では小さな揺れでも、揺れを感じなくても、まずは避難を最優先すべきです。

②根拠のない俗説を信じるな

１９８３年の日本海中部地震では、秋田県で海浜に遠足に来ていた小学生らが津波にさらわれるなどの被害がありました。この地震が発生するまでは「日本海では津波はない」という俗説がもっともらしく流布しており、日本海側の住民には津波への警戒心が足りなかったと指摘されています。根拠のない俗説に命をゆだねるより、気象庁や市の同報無線の津波情報に耳を傾けましょう。

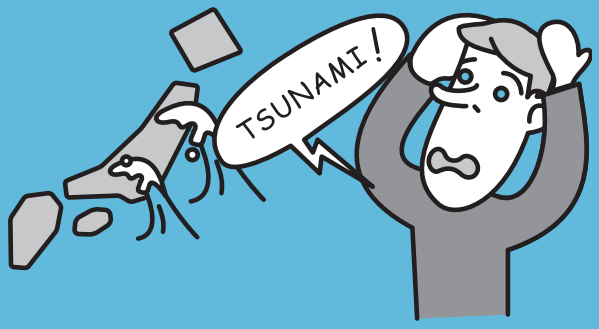
③避難に車は使わない

原則として、車で避難するのはやめましょう。１９９３年の北海道南西沖地震の際、奥尻島では車で避難した人が続出、狭い道路が渋滞してしまい、そのために津波に飲み込まれて命を落としてしまった人も多かったのです。

④「遠く」よりも「高く」に

すでに浸水が始まってしまった場合は、思うように避難できないことが予想されます。平坦な場所を遠くに逃げるよりも、高い場所、例えば近くの高い丘やビルなどに逃げ込みましょう。

●津波ミニ知識

『ＴＳＵＮＡＭＩ』は世界共通語

「津」とは海岸や河岸の船着き場、港のことです。『津波』はその港における波を意味します。沖合いでの海面の変化は穏やかでありながら、海岸や港に近づくにつれ急激に波高を上げる不思議な波、それが『津波』です。『ＴＳＵＮＡＭＩ』が世界共通語になっているほど、日本は古くから幾度となく津波による大きな被害に見舞われているのです。