

『緊急時のために「雷しゃがみ」を覚えておきましょう！』

開けた平地で、建物や車の避難場所が無いときの対処法です。アメリカ国内の落雷が多い地区では、登山・ハイキング・キャンプなどに出向く前に「雷しゃがみ」(Lightning Crouch)と呼ばれる、雷から避難するために推奨されているポージング(姿勢)を学びます。

リュックサックなどの荷物は、地面に下ろします。できるだけ姿勢を低くすることが大切ですが、腹ばいになるのは地面との接地面積が大きくなるのでNGです。また、数人である場合は、お互いが30mは離れた方が良くとされています。



■雷しゃがみの姿勢

- ①頭を下にかがめる(できるだけ姿勢を低くする)
- ②両手で耳をふさぐ
- ③足の両かかと同士を合わせる
- ④つま先で立つ(かかとを地面から浮かせる)

★ ③&④が重要なポイント

両足のかかとを合わせる(付ける)理由は、万が一、雷の電気が足から進入しても上半身まで流れないように、片足から反対側の片足へ、Uターンさせて流し返すためです。

また、つま先で立つ理由は、地面との接点を可能な限り小さくして、電気の侵入を最小にするためです。

★ リュックサックなどの荷物は、地面に下ろします。できるだけ姿勢を低くすることが大切ですが、腹ばいになるのは地面との接地面積が大きくなるのでNGです。また、数人である場合は、お互いが30mは離れた方が良くとされています。アメリカでは、学校や家庭で「雷しゃがみ」を子供に教える際に、この体勢を誰が一番保てるのかゲームをして学ぶそうです。

★ 「髪の毛の根元が立ってくる」「肌の表面がチクチクしてくる」などは、落雷の兆候です。すぐ「雷しゃがみ」の姿勢をとるように心がけましょう。

雷が鳴り始めたら...

①建物の中に避難する

この際には壁側から離れ、なるべく部屋の中心にいますようにします。また、洗濯・洗い物などの家事や、入浴は避けましょう。雷の電気は水道管を通ってくる可能性があります。間違っても軒先で、空模様を眺めるような行為は止めましょう。非常に危険です。

②自動車の中に避難する

自動車がある場合は、自動車の中に入りましょう。車両に雷が落ちても、電気は自動車の外側を通して地面に逃げます。ただし、車内では金属部分には絶対に触らず、なるべく車の中心部に身を寄せる必要があります。