

# 核攻撃を生き抜く

生存のための十か条



# 生存のための 十か条

このブックレットは、民間防衛局のために全米放送社が教育テレビとラジオセンターと共同制作したテレビ教育番組「生存のための十か条」と連動して作成されました。これは、特に核攻撃などの大破壊の考えられる影響について記述しています。

国防総省  
民間防衛局  
1957年発行  
1959年再版

## 核戦争を 生き抜く

### 生存のための原則

我が国が核攻撃を受けても、生存できます。しかし、まず、何をすればよいか、そして、それをどうやればよいか、知らなければなりません。

### これらの事実を直視する：

20メガトンの地上爆発では、爆心から5マイル圏内、80平方マイルの領域にいる人々の大半が死亡し、建物の大半が破壊されます。

攻撃目標となると考えられるのは大都市と、工業地帯と、軍事拠点です。

しかし、これらの攻撃目標から遠いところに住んでいても、安全と言うわけではありません。

距離によって熱線と爆風からは防護されますが、どこへでも到達する放射性降下物からは防護されません。このために、防護されていない、備えのない人々は死亡したり、負傷したりする可能性があります。

放射性降下物対策をしないと、生存できたかもしれない何千万人が死ぬこととなります。前向きに言うなら、何をすればよいか学び、その通りに行動すれば、何千万もの米国人が生き延びることができます。

## 核爆発の3つの大きな破壊力について知らなければなりません

### 熱線と爆風と放射性降下物

#### 熱線

**直面する危険：** 爆弾は数百万度の高熱を発生します。これは太陽の表面より、はるかに高い温度です。この熱線は、光速で進行します。1メガトンの核爆発では、爆心から8マイルの距離にいる人でも、遮蔽されていなければ、死亡する可能性があります。20メガトンの核爆発では、20マイル離れていても、遮蔽されていないと死亡する可能性があります。

## 生存のカギは知識です

核爆発の時に身を護るには、直面することになる危険について、今、知らなければなりません。

おそらく、核攻撃が迫っていることを、サイレンやラジオで警報を聞くことになるでしょう。広範囲に及ぶ警戒網を持つ空軍と、民間防衛局は連携して、全力で警報を周知します。

しかし、奇襲攻撃を受けることがあるかもしれません。そのとき、どうすればいいか、知っておく必要があります。



何をすべきか：完全破壊領域である5マイルよりも遠いところでも、核爆弾によって即死する範囲内にいる場合、秒単位の行動が生死を分けます。

ただちに、手近な何かの背後に隠れる必要があります。



## 爆風

直面する危険：核爆発の爆風の衝撃波は、時速900マイルで進行します。そして、大型ハリケーンの9倍の威力があります。爆心から9.5マイルの距離にあるレンガ造りの建物が、爆風で破壊される可能性があります。

何をすべきか：完全破壊領域である5マイル圏の外側にいて、何の防護もなく、核攻撃を受けた場合、ただちに隠れれば、生存の可能性があります。

隠れることは、熱線と爆風の両方に対して効果があります。

田舎の開けた場所では、溝や排水溝があるでしょう。そこに顔を下にして伏せて、熱線と爆風が通過するのを待ちます。

都市部では、壁や建物やトラックがあるでしょう。

屋内では、(できれば、家具や内壁の背後の)床に伏せます。



何かの後ろに隠れることが、重要です





## 放射性降下物

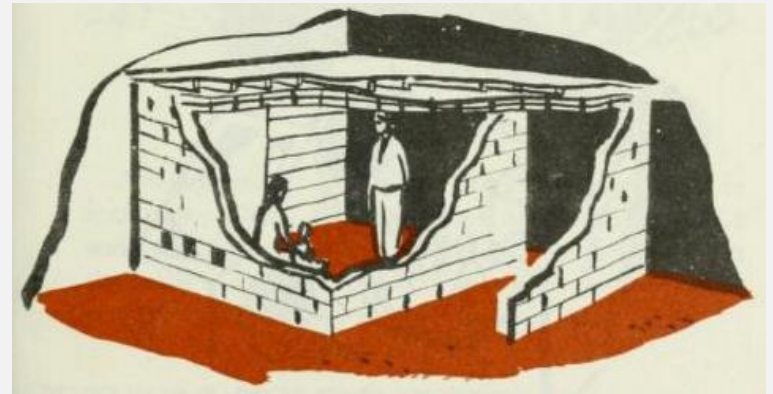
*直面する危険:* 巨大な核爆発の火球によって、何百万トンもの粉碎された土や破片が、最高15マイルの高さまで、巻き上げられ、生命を奪う放射性降下物の雲となります。これが生命を奪う放射能を、爆心から風下の数百マイルの広範囲にばらまきます。放射性降下物の放射能は、味もなく、触っても気づけません。いつもとは限りませんが、ときには、放射能を帯びた灰や塵の微粒子が見えることがあります。それらは、あなたが呼吸する空気を汚染し、見えない放射線で、あなたの体の重要な器官を攻撃します。

## 放射性降下物対策

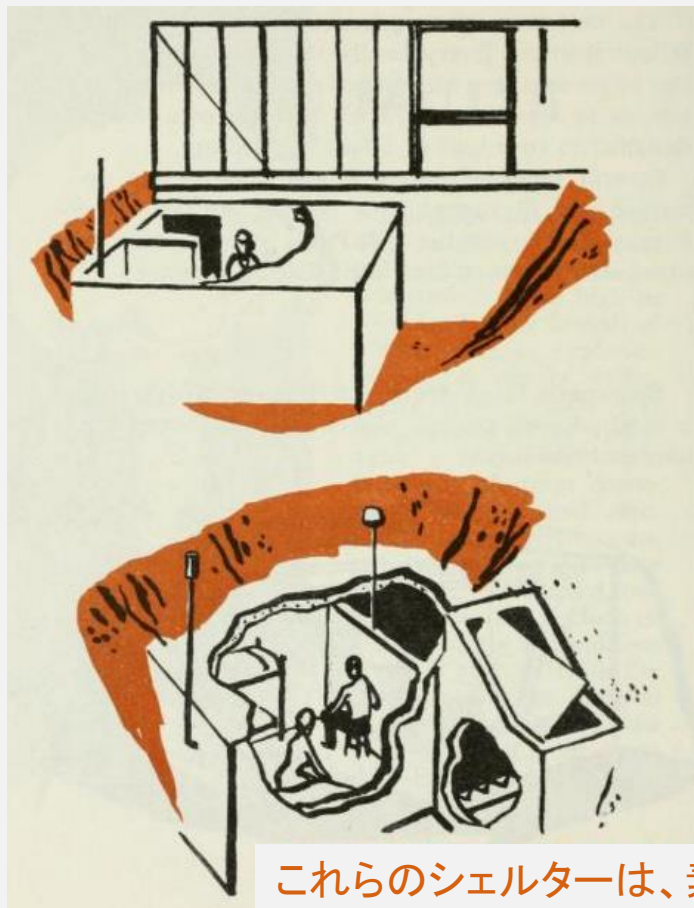
放射性降下物の放射能に対する最善の防護方法は、対放射性降下物シェルターです。各家庭はシェルターを準備する必要があります。必要な遮蔽効果のある堅牢な建物の部分や、家族が居住できるように設計されたシェルターが、これにあたります。

ブックレット「MP-15: 家庭向け対放射性降下物シェルター」にいくつかの種類の家向けシェルターについての記述と絵が掲載されています。ブックレットは、地元の民間防衛責任者から入手してください。

*地下室型コンクリートブロックシェルター*は、自作用として設計されています。建設には、しっかりしたコンクリートブロックを使います。



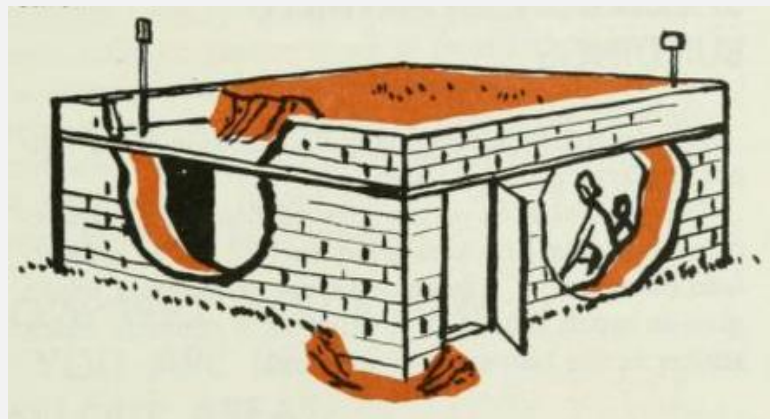
地下室コンクリートシェルター：新築の建物の中の地下室として設計されたものです。



これらのシェルターは、素晴らしい防護手段となります



成型済み金属シェルター：成型済みの波型金属製区画を地上に置いて、土で覆います。



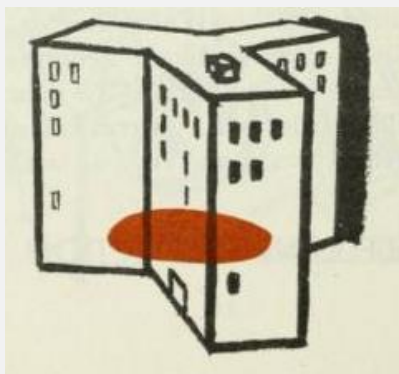
シェルターから離れたところで放射性降下物に遭遇したり、家庭にシェルターがない場合に、身を護るには次の場所に留まるのが良いでしょう：

1. 地下室の片隅
2. 地下室の中央部分  
(土嚢で地下室の窓を覆えば、防護力が増します。)
3. 2階建ての1階の玄関
4. 1階建ての玄関

## 集合住宅のシェルター

集合住宅は戸建て住宅よりも、放射性降下物防護が強固です。

集合住宅の1階の中央部分は、良いシェルターになります。堅牢な集合住宅の半地下部分なら、戸建て住宅の地下室コンクリートブロックシェルターと同等の防護が得られます。



集合住宅の地下室を対放射性降下物シェルターにする場合は、換気装置や水の備蓄や照明やその他にシェルターに必要なものが揃っているか、確認する必要があります。攻撃警報発令が出て、シェルターに入るまでに、集合住宅の自室にある家族用の備蓄品を運び込む時間があるでしょう。その時間がないときは、迅速に自室へ行って、地下室に備蓄品を持ち帰れば、さしたる被害を受けずに済むでしょう。

国防総省は、全米で既存建築物を調査し、対放射性降下物シェルターとして使える場所を特定し、標識を設置し、備蓄品を用意する施策を開始しました。さらに、連邦政府の建物の一部を改築することで、既存建築物に利用可能なシェルタースペースを作る最善の方法を決定します。一部の新築の連邦政府の建物には、多用途地下シェルターが設置される予定です。

## 放射性降下物地域にいるか、どうやって知るのか？

放射性降下物からの放射線は、眼で見ても、味わって、臭いを嗅いでも、耳を澄ませても、触っても感知できません。核爆発後に、屋外に、見たこともない量の塵が積もっていれば、それは放射性降下物だと思って行動する必要があります。しかし、そのような不確かな検出方法に頼るべきではありません。



CONELRADは放射性降下物と取り得る防護手段について、主要な情報源となります。これは全米緊急放送体制であり、北米防空司令官が核攻撃が差し迫っているか、進行中であると判断した場合に、発動されます。

これが、シェルターに電池式ポータブルラジオを持ち込む必要がある理由です。CONELRADが発動されると、CONELRAD以外の放送局は放送を停止します。CONELRAD放送局は640kHzと1240kHzの2つの周波数で放送します。

CONELRADで、地域の民間防衛当局者は、放射性降下物警報を広報し、シェルターを安全に出ることができるのが、いつになるのか広報します。

田舎や、CONELRADが使えない地方では、地方自治体の担当者たちが別の広報手段を使うことがあります。これが、地域の生存計画や、その中での自分の役割を、誰もが知っておく必要がある理由です。

## シェルターにどれくらいの間、とどまっていなければならないか？

放射性降下物からの放射線は、時間とともに減衰します。いかなる場所についても、積もる放射性降下物の量や、線量率を、あらかじめ知ることは不可能です。したがって、シェルターにとどまる必要がある期間は、間近の場所の放射性降下物の線量率を測定することで、正確に決定できます。

一般人向け装置と呼ばれることの多い、線量計は比較的低価格で購入できます。危機の時には、これを使って、自分の周りの線量率を測定し、放射性降下物が降った後、家の中のどこが一番安全か知ることができます。



しかし、自分の線量率計測結果を見て、シェルターを離れたり、他地域へ避難してはいけません。地方自治体あるいは州政府の当局者からの指示がないなら、シェルターにいるよりも、ずっと強い放射線に被曝することになりかねません。

広範囲かつ大量に放射性降下物が降った場所では、地方自治体の当局者が、安全な地域へ住民を避難させる決定を行う場合があります。通知と助言を受けるため、CONELRADを聞き続けてください。

## 放射性降下物が体に付着したと思ったら

線量計がないと、体に付着した降下物や塵が、放射性を帯びているか判断できません。放射性降下物であると確実にわかっているか、その疑いがある場合、上着をシェルターの外に脱ぎ捨てて、体の外気に触れた部分を洗淨して、洗淨に使った水を、シェルターの外に捨ててください。

包装されていない食料に降下物が積もった場合、外側の部分を剥ぎ取ってから、洗淨してください。食糧は捨てないでください。食糧供給がほとんどなくなるかもしれません。たとえ汚染されていても、飢えるよりは食べたほうが良いでしょう。



## シェルター生活の準備を今始めよう

全家庭は最低限14日分の、食料と水を備蓄する必要があります。これは、ごく短時間、シェルターを離れることはできるとしても、2週間以上とどまらないといけない場合があるからです。

しかし、いかなる緊急事態対策でも、最悪の事態に備えるのが基本です。地方自治体が管轄下の住民に、一時的に、まったく食料や水を供給できなくなる可能性があります。核攻撃が繰り返されて、大量に放射性降下物が降り積もり、長期にわたって、シェルターから、出られなくなる場合も考えられます。常に2週間分以上の食料を手元に備蓄しておくのが良いでしょう。

以下を確認してください：

1. 安全な水が手に入る場所
2. 水道の元栓の閉め方
3. 水の浄化方法
4. 備蓄に向けた食料品と、その保存方法
5. 安全でない食料品は何か
6. ごみの捨て方
7. 人間の排泄物の処理方法
8. 土嚢の作り方
9. 冷凍食品の取り扱い

## 災害に襲われる前に 手元に用意しておくもの

1. 懐中電灯と予備の電池
2. 電池式ポータブルラジオと予備の電池
3. 救急箱
4. 水の備蓄や飲料を、2週間分一人あたり7ガロン。温水タンクや、トイレのタンクや、冷蔵庫の氷も、予備の水として使えるでしょう。
5. 14日分の食料と、紙製の皿とナプキン



6. 調理器具と食器と計量カップと缶切りとポケットナイフとマッチ
7. 乳児用食料や、病人用食料

8. 大きなごみ箱(20ガロン)
9. 排泄物用の小さめのゴミ箱(10ガロン)
10. トイレ用に、蓋のついたバケツ
11. トイレ用ペーパー、ペーパータオル、個人用トイレ用品、使い捨てオムツ、石鹸
12. 一人につき毛布一枚、ゴムシート、病人用の装備品
13. 買い物カゴ、ごみを包むための一週間分の古新聞
14. 家庭用塩素2パイント、5%濃度のDDTを1クォート
15. 必要に応じて、レンチ、ドライバー、シャベル、瓦礫から脱出あるいは誰かを救出するための斧とバールなど

## 自活すること

浄化していない水を飲んだり、安全でない食料を食べたりすると、病気になるかもしれません。ゴミや排泄物をくるんで、密閉できる容器に入れていかないと、伝染病に罹るかもしれません。それらは、シェルターから出られるようになったら、ただちに廃棄しなければなりません。今皆さんの生活を守っている公共サービスは、核攻撃で一時的に機能しなくなるかもしれません。下水の本管が破壊されるかもしれません。ゴミ収集が来なくなるかもしれません。新鮮な食料や牛乳の配達はありません。これらの機能が回復するまで、自活することになります。

## 安全な食料の準備

調理済み食料や、乳児用食料や、フルーツジュースや、缶詰の野菜やスープ、缶詰の肉や魚は保存が簡単です(放射性降下物が積もっても、缶は簡単に洗浄できます。) シリアルやドライフードやレーズンやチョコレートのパッケージは、簡単にエネルギーをとれる食品です。

塩分の多い食品は避けること。飲料水の消費が増えます。

冷凍食品は避けること。融けると、傷んでしまいます。

サイズの小さい、一食用の缶詰食品を備蓄すること。食べ残しを保存する手段がないかもしれません。

除染するまでは、家庭菜園で採れたものは食べないこと。

皮をむける果物や野菜は、拭いて皮をむけば、安全です。(バナナや柑橘類やポテトなど)

放射性降下物を洗浄した後の水を入れた容器は、再使用する前に、洗浄して拭うこと。

## 放射線障害は感染しません

シェルターに放射線障害になった人がいたら:

被爆した人自身に放射能はありません。触ったものも放射化しません。放射性降下物が体や衣服に付着していない限り、他の人に影響を与えません。それらの放射性降下物は、皮膚を洗い、上着を捨てれば除去できます。



## 知識は生存力です

爆風や熱線よりも、放射性降下物の危険性にさらされる人の方が多いのです。

生き残るにはシェルターを用意し、そこでどうやって生きるかを知っておく必要があります。

## 行動するのは今です

生存のために、さらに多くの情報が以下の民間防衛局の出版物に掲載されています。

- Facts About Fallout Protection, L-18
- Fire Fighting for Household, PB-4 (1958年5月改訂)
- First Aid: Emergency Kit; Emergency Action, L-12 (1958年4月改訂)
- Home Protection Exercise, MP-1 (1958年改訂)
- The Family Fallout Shelter, MP-15

これらの出版物は、ワシントンDC 25 米国政府出版局印刷物管理部から実費で購入できます。