

- (a) アスピリンまたはコデイン錠  
絆創膏  
5cmバンドエイド  
清潔な布  
包帯  
安全ピンとはさみ  
スキนครリーム
- (b) 脱脂綿  
家庭用塩 700g  
ソーダ、重炭酸塩（ベーキングパウダー） 110g  
ボウル、サイズ違い3個  
湯たんぽとカバー  
小さじ  
ワセリン
- (c) タルカムパウダー  
紙ハンカチ  
メタノールまたは手術用アルコール
- (d) ビニール袋入りの清潔な綿布  
消毒剤  
丈夫な縫い針  
白い綿 1巻き

## 世帯主のための 核攻撃に対する 防護についての 助言

英国印刷庁出版; 以下で入手可能

York House, Kingsway, London, W C.2; 423 Oxford Street, London, W.1  
13a Castle Street, Edinburgh 4; 39 King Street, Manchester 2;  
Smallbrook, Ring way, Birmingham 5; 109 St. Mary Street, Cardiff;  
50 Fairfax Street, Bristol 1; 80 ChichsHter Street. Belfast ;  
or through any bookseller Wt.35Si KGMO  
S.O. Cocfe No. 34-3WMO

## 目次

### はじめに 4

### 1 基本的事実

水爆が爆発した時に何が起きるか	5
熱線 - 爆風 - 放射性降下物	5

### 2 防護手段

放射性降下物防護室	7
放射性降下物防護室の選択	7
放射性降下物防護室の強化	8
屋外放射性降下物防護室	10

### 3 非常用備品と備蓄

放射性降下物防護室の備品	11
食料 - 水 - トイレ	12-13

### 4 家の備え

火災に対する防護	14
飛散するガラスに対する防護	15
その他にすること	15

### 5 核攻撃が起きたときにすること

警報	16
警報がないとき	19

### 6 核攻撃直後にすること

火災	20
水	20

### 7 放射性降下物のあるときの生活

初日	21
その後の管理	23

これは、民間防衛、警察、消防のための訓練出版物である。その目的は、これらの要員に、警報発令時に一般大衆に与えられる、自宅や屋外で何ができるかについて与えられる助言を提示することである。職場で何をすべきか、学校や高等教育機関の子どもや若者についての助言も記載している。

英国著作権1963  
内務省および中央情報局制作  
1963年1月  
英国印刷庁  
英国リバプールの  
エリック・ベンローズ社印刷

## 1 基本的事実

### 水爆が爆発すると何が起きるのか

水爆が爆発すると、周囲数kmにわたり完全破壊される。この領域の大きさは、爆弾の大きさと、爆発の高度によって異なる。この領域外では生存は可能だが、3つの危険がある：



熱と爆風と放射性降下物

水爆の爆発は、約20秒間続く巨大な白熱火球を作り出し、途方もない熱線を発生させる。熱線は非常に強く、数km離れた場所の屋外にいる人々は死亡する可能性がある。また、非常に遠くまで、露出した皮膚は火傷する可能性がある。防護されていない窓にあると、何km離れたところの家でも火災を起こすことがある。



爆風はハリケーンのように熱線の後に続く。爆発から数kmの範囲では、建物は破壊されるか、ひどく損傷し、何kmも先でも軽く損傷する。さらに広大な領域では、家には構造的な被害はないが、窓が割れて、ガラスが飛散する危険がある。



放射性降下物は、爆発によって地面から巻き上げられ、上昇する火球で放射化された塵である。それは空中で高く上昇し、風下に運ばれ、長さ数百km、幅数十kmの領域をゆっくりと地上に降下する。



はじめに

政府の防衛政策の主な目的は、戦争を防ぐことだが、全般的軍縮が達成され、核兵器が国際的な管理下に置かれるまで、核攻撃のリスクが残っている。

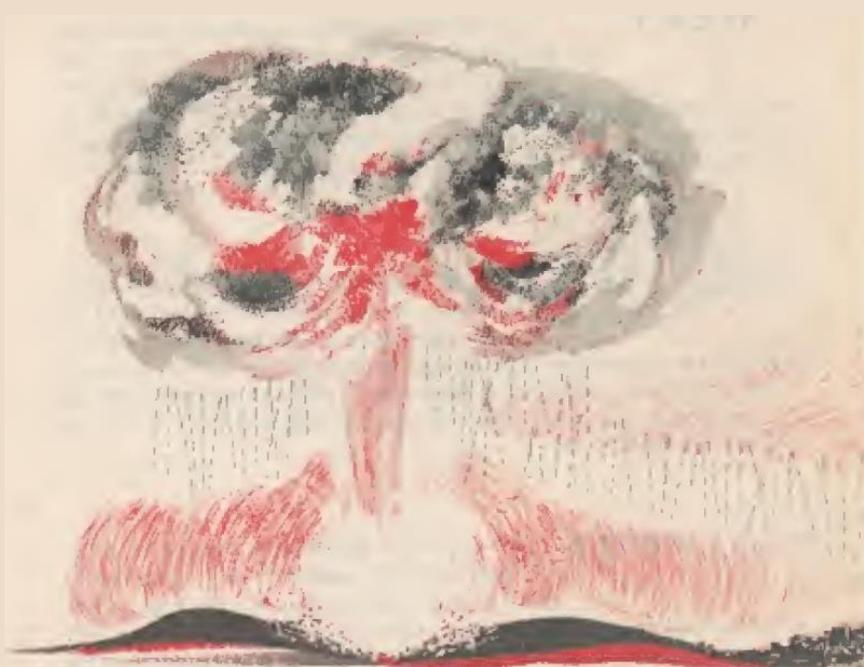
核兵器が戦争で使用された場合、膨大な犠牲者と被害が出るだろう。核爆発に近い地域では、ほとんどの人が即死し、ほぼすべての建物が完全に破壊される。これらの領域外では、核兵器の破壊的影響は弱まり、それらをさらに軽減するために講じることができる予防策がある。攻撃中および攻撃直後の生存は、主に各人の行動に依存する。

このブックレットは、皆さん自身と家族と家を守るために、皆さんができることが書かれている。

この領域内では、屋外のすべてのものが放射性降下物の薄い層で覆われる。放射性降下物は爆発の近くの損傷のひどい領域では、約30分後に地面に降り始める。さらに離れた領域では、放射性降下物は4～6時間は降ってこない。

放射性降下物は、X線のような放射線を発する。放射線は、見ることも感じることも、聞くことも、嗅ぐこともできない。それは、民間防衛、警察、消防に装備されている特別な器具によってのみ検出できる。放射線は時間とともに急速に弱まり、2日後の放射性降下物は最初よりも有害性は約100分の1になる。

しかし、それでもまだ危険である。



## 2 保護措置

### 避難部屋

家族を放射性降下物から防護し、可能な限り熱線と爆風から防護するには、このブックレットが示すように、備蓄と備品を準備した避難部屋が必要である。

### 避難部屋の選択

放射性降下物からの有害な放射線の透過は、レンガの壁、コンクリート、固い土などの重くて密度の高い物質によって低減できる。自分と放射性降下物の間でできるだけ多くの、この種の物質をおく必要がある。

地下貯蔵庫や地下室は、最も防護が強く、避難部屋として最適である。

そうでなければ

地下室のない家に住んでいるなら…

1階の外壁ができるだけ少ない部屋を選ぶ。外壁や屋根から遠ざかるほど、防護が向上する。隣接する建物で遮蔽された部屋は、屋外を見渡せる部屋よりも優れている。



## 集合住宅に住んでいる場合

コンクリート近代建築の集合住宅が5階建て以上なら、中層階が最善の防護場所となる。中層階の上または下に住んでいる場合は、中層階の世帯に合流できるのが最善である。いずれにせよ、最上階を使ってはならない。集合住宅が4階以下の場合や、木造の場合は、1階が最善の防護となる。上の階に住んでいる場合は、1階に合流できるように調整する必要がある。



2 ブラインド等を取り外し、窓の敷居の外側と内側の板や厚板や扉を置く。それらをボルトかワイヤで固定する。その後、土嚢や砂袋で隙間を埋める。



## 平屋あるいはプレハブ1階建てに住んでいる場合



これらの住宅は防護されていない。より堅牢な建物に住んでいる隣人に合流できるよう調整できるなら、そうすべきである。そうでない場合は、9～10ページの指示に従って、自宅にシェルター「CORE」を用意する必要がある。

### 避難部屋の改善

窓は避難部屋の弱点であり、窓を塞がないと適切な防護とされない。これには、次のいずれかの方法で行う。

1 窓の外に砂袋または土を詰めた容器を置く。これができない場合、窓を内側から本棚やタンスなどに、土や本など重い物質を詰め込む。



3 ブラインド等を取り外し、開口部をレンガで覆う。可能であれば、2倍の厚さのレンガを置く。



避難部屋をより効果的にするために、他にもできることがある、

避難部屋に通じるホールや廊下の窓と外側のドアを塞ぐ。避難部屋の内壁が軽い場合は、隣接する部屋と外側のドアを塞ぐ。これには重い家具や本が使える。避難部屋の外壁は、レンガや土嚢や土を詰めたコンテナなどの重い素材でできるだけ厚くする。避難部屋の面積を減らしたり、床板に負荷がかからないように、屋外から行う、

シェルター「CORE」を構築することにより、防護をかなり強化できる。できれば避難部屋の内部に構築し、放射性降下物からの放射線が最も危険な最初の危険時間を、そこで過ごす。

「CORE」は、たとえば以下のような様々な形状で構築できる、  
(a) 内壁に立てかけた板の上に砂袋を置く  
(b) 床下のトレンチ  
(c) 階段の下の食器棚で、階段の上と外側に砂袋を置く。  
(イラスト参照)

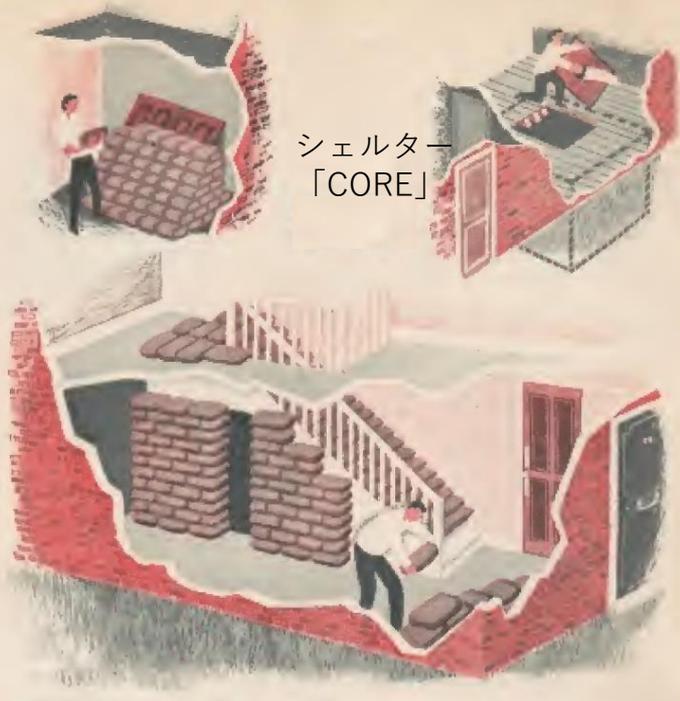
### 3 非常時備品と備蓄

#### 避難部屋の備品

少なくとも1週間は滞在できるように避難部屋を準備する。ただし、歩き回れる程度のスペースを確保すること。棚や食器棚はスペースの節約になる。避難部屋が広くないなら、食料備蓄を分けて、半分を避難部屋に、残り半分を台所や食糧庫に保管すると便利である、食料や水の補充のために、家の他の部屋に短時間だけ行く場合を除き、放射性降下物警報発令時に、避難部屋を離れるのは危険である。

マットレス・枕・毛布  
テーブルと椅子  
皿・コップ・ナイフ・フォーク・スプーン・  
ティーポット・缶切り・栓抜き  
やかん  
片手鍋  
携帯コンロ・燃料  
携帯ラジオ・予備の電池  
懐中電灯・電池・ロウソク・マッチ  
フェスタオル  
タオル  
トイレタオル  
石鹸  
布巾  
ゴムあるいはナイロン手袋  
時計  
本・雑誌  
子供向けのおもちゃ  
ノートと鉛筆  
私文書をまとめた箱  
たとえば健康保険証・メディカルカード・  
預金通帳・出生証明書・結婚証明書  
救急キット  
(24ページを参照)

#### 基本的な 調度 と 備品



#### 屋外放射性降下物シェルター

屋内の避難所を準備できない場合は、家の外に掘ったトレンチが適切な防護手段となる。中で立てるように十分な深さが必要で、側面も補強する必要がある、トレンチ全体に支持架を配置した後、上部に板か金属板かコンクリートスラブを置き、その上に土を積み上げある、ゴミ箱の蓋などの可動式カバーを備えたマンホール型の入口を残す。小さな梯子か家庭用階段を設置する。



## 食物

少なくとも14日間、家族全員、場合により1人か2人の余分な人を養える、調理がほとんど不要あるいは調理不要な、缶詰や保存食を備蓄する。家族に乳児や病人がいる場合、その食事も忘れずに。ペットについても忘れずに。

放射性降下物からの放射線が透過しても、食品は害を受けないが、その上や内部にダストが付着していると汚染され、飲食するのは危険である。缶詰以外のすべての食品を包装し、閉じたキャビネットや食器棚に保管すること。



## 水

水は食物よりも生活に不可欠である。攻撃後、水道管からの給水が止まるか、放射性降下物で汚染される可能性がある。

風呂と利用可能なすべての容器をきれいな水で満たします。屋上の貯水槽と温水システムも備蓄として使える。これらの備蓄と貯水槽を屋上で、放射性降下物が混入しないように保管すること。

避難部屋の密閉されたボトルや瓶に飲料水を少なくとも3日間分保管する。（一人一日当たり最低1ℓ）水は暗所の方が保存しやすいので、光から遠ざけること。



## 備蓄水の保全

放射性降下物で汚染された水が、汚染されていない水に混入するのを防ぐ必要がある。このため水道元栓を閉める。その時（20ページ参照）が来た時にすぐに対処できるように、元栓の場所と閉じ方を確認しておくこと。

水を節約すること。攻撃があると、最長14日間は備蓄水を持たせる必要がある。

放射線自体は水煮影響しないが、放射性降下物ダストが混入すると、飲むには危険になる。



## トイレ

トイレが使えなくなるかもしれない。流す水が足りなくなったり、下水が壊れるかもしれない。

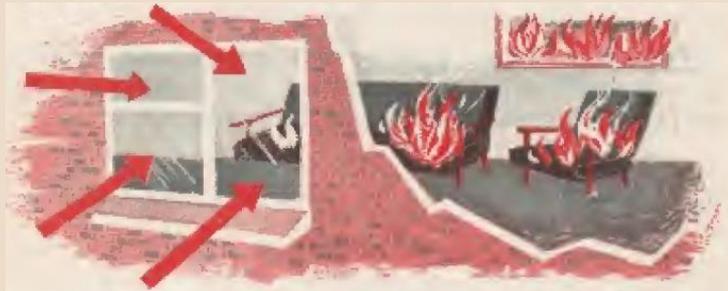
以下を避難部屋やそのすぐ側に備蓄しておくこと。

- 尿と排泄物用のカバーや応急シートを備えた容器
- 灰か乾燥した土か消毒剤
- トイレットペーパー
- きれいな新聞紙か包装紙か丈夫な紙（食べ残しと容器を包むため）
- きちんと閉まるフタのついたゴミ箱
- ペットがいる場合、土や灰を入れた箱

## 4 家の備え

### 防火

水爆の熱線でレンガや石造の家には着火しないが、防護されていない窓から侵入すると、屋内の物に火をつける可能性がある。



### 熱線が家に侵入するのを防ぐ

窓を白く塗る。建物の最上階が最重要である。白く塗ると、爆風が到達するまでに侵入するはずだった熱線の大半を反射するので、火災のリスクを大幅に低減できる。爆風でガラスが割れるかもしれないが、その数秒間、熱線を避けることで、多くの火災を防げる。



### 火災リスクを減らす

屋根裏部屋や上層階にある可燃物を捨てる。熱線にあたりやすく、消火が困難な場所だからである。

新聞や雑誌を片付ける。

建物の外側の地面から箱や薪や燃えやすいゴミを取り除く。

### 消火の準備

火災が小規模の場合、ただちに対処すれば、容易に消火できる。放置すると、延焼し、手に負えなくなる。

### 各階に水を汲んだバケツを置く



手押しポンプや庭用放水器具は役立つ。持っているなら、試して使えるか確認すること。避難部屋の側に置いておく、

### 飛散するガラス対策

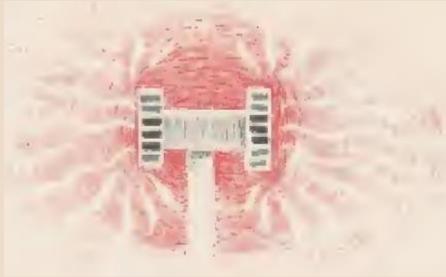
カーテンを閉め、ブラインドを降ろす。これで、爆風でガラスが割れて、破片が飛散した時に、負傷を防ぐのに役立つ。

### 他にやること

このブックレットで後述する(22ページ)で、攻撃後に皆さんと家族が避難している場所から離れた場所へ移動しなければならない場合がある。これに備えて、必需品と小さな貴重品をまとめておく。着替えや食器、可能なら毛布や旅行用膝掛も必要だろう。荷物はスーツケースや旅行用バッグや雑嚢に入れる。使い方がわかっているなら、必要に応じて、毛布袋に入れる。天候によらず出発する可能性があるため、雨に降られた場合に、持ち物を防水対策する必要があることに留意すること。

皆さんと家族が運べるように、荷物は軽くすること。

車を持っているなら、ガソリンを満タンにしておくこと。いつでも旅行に出られる準備をしておくこと。



## 5 事が起きたときにすること

### 警報

水爆の熱線でレンガや石造の家には着火しないが、防護されていない窓から侵入すると、屋内の物に火をつける可能性がある。

赤色	警報音 サイレン (上下する音)	意味 攻撃が切迫
灰色	サイレン（一定音と休止）、教会の鐘（スコットランドでは口頭やホイッスル）	1時間以内に放射性降下物
黒色	花火かゴングかホイッスルでモールス信号のD（—・—）	放射性降下物が切迫

### 警報解除

サイレン（一定音）  
攻撃や放射性降下物の脅威はない

赤色警報（攻撃が切迫）はBBCでも放送される。

## 警報が発令されたらすること

以下は、警報の種類と居場所により、することである。

### 警報

#### 赤色 攻撃が切迫

ただちに避難する

**屋外。**4～5分で帰宅できない場合、最近接の建物に避難する。野外的場合、隠れる場所を見つけるか、なければ溝や窪みに伏せて、露出した顔と手の皮膚を防護する。数分後に爆発がないなら、避難場所を探す。



**車を運転中。**消防車や民間防衛の車を妨げないように、可能なら路肩に停車する。無理なら狭い道や交差点を避けて、縁石に沿って停車する。最近接の建物に避難する。建物がないなら、溝や窪みに伏せる。

**訪問中。**4～5分で帰宅できない場合、その場で避難する。

**自宅。**（元栓を含め）ガスを止める、すべての燃料供給を止め、電気ヒーターを切り、コントを消し、焚火に砂や土をかける。避難部屋かシェルターに移動する。

#### 灰色

1時間以内に放射性降下物の可能性

**屋外。**放射性降下物が到達する前に、より安全で快適な場所を探す。すぐに帰れるなら帰宅する。

**訪問中。**すぐに帰れるなら帰宅する。無理なら、その場で避難する。

**自宅。**最後の準備を完璧にして（20ページ参照）避難部屋に入る。

#### 黒色

放射性降下物が切迫

警報発令時に、避難部屋にいなかったり、外出していた場合。

**屋外。**野外であれ建物密集地であれ、避難場所を探す。

**訪問中。**その場で避難する。

**自宅。**ただちに避難部屋に入る。





## 重要事項

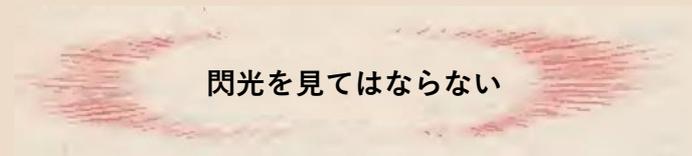
- 1 赤色警報が発令されたら、不必要に空襲のリスクに自らを晒さない。灰色警報はこれ以上攻撃がないことを意味しない。
- 2 警報は警報解除あるいは口頭で通知され、その際には、放射性降下物からの避難者たち警官や民間防衛員からどうすべきか通知される。
- 3 警報発令中は避難部屋のドアを閉じておく。換気は煙突やドアの隙間に期待すること。
- 4 屋外で攻撃を受けたら、シェルターに入る前に、避難部屋の外で上着を脱ぎ、衣服からダストを払い、肌の露出部をよく洗って、屋外の放射性降下物ダストを避難部屋に持ち込まないようにする。

自宅近くで防護手段のない人がいたら、避難場所を提供する。



## 警報が発令されない場合

警報がないまま爆発が起きたら、まず知っておかなければならないことは閃光と熱線は20秒しか続かないこと。稲妻の後に雷鳴が来るように、これらの後に爆風が到達する、



## 閃光を見てはならない



## 屋外

ただちに身を投げ出し、閃光や熱線から隠れる。

爆風が通過するまで、動かない。

## 自宅

ただちに窓や出入口から離れ、物陰に隠れる。熱線が弱まって、数秒以内になどりつけるなら、避難部屋に入る。無理なら、爆風が通過するまで、隠られる場所に留まる。



その後、消火する（20ページ参照）。その後、さらなる攻撃や放射性降下物接近の警報や、警官に民間防衛員からの指示を待つ。

## 訪問中

その場で物陰に隠れ、爆風が通過するまで動かない。その後、消火を手伝う（20ページ参照）。さらなる攻撃や放射性降下物接近の警報や、警官に民間防衛員からの指示を待つ。

## 6 攻撃直後にすること

### 火災

爆風が通過したら、ただちに屋内を点検し、火災になる前に火を消す。まだなら、ガスや燃料供給を止める。できるなら、近隣の火事が炎症しないか確かめる。

### 水

水道が断水していなければ、その水を消火に使える。しかし、できる限り迅速に元栓を閉めて、放射性降下物に汚染された水が家の中に入らないようにする。

元栓を閉めたら、温水器やボイラーを止める。放置すると危険になる可能性がある。



トイレのコックを止めつけて、水を流さないようにする。

元栓



温水器



ボイラー



これらの重要事項なので、放射性降下物のリスクがあっても行う。屋外に出る必要があるなら、ゴム長靴か丈夫な靴を履き、帽子かスカーフをかぶり、コートの際を立て、手袋をはめる。もどるとき、放射性降下物に備え、避難部屋の外で、上着を脱いでそのままにする。

自宅が済んだら、必要に応じて隣人を手伝う。

放射性降下物接近の警報を聞く



## 7 放射性降下物のもとでの生活

### 最初の数日

放射性降下物の危険があることがわかったら、**安全に外に出ていいと警官や民間防衛員から通知されるまで、避難し外へ出ないこと。**

ラジオのアナウンスを聞く。短期間の後に、避難部屋を出て、家の中の別の部屋に、食料や水の補充に、安全委行けるようになる。しかし、屋外に出てはならない。

これは一般的なガイドである。放射性降下物の量は変化する。放射性降下物汚染地域の中心では最悪であり、周辺に行くほど弱くなる。（6ページ参照）

放射性降下物の状況がどれだけ悪いか、皆さん自身は知り得ない。民間防衛や警官や消防署員など、特別な装置を持った者のみが可能である。彼らは、いず安全に屋外に出られるか通知してくれる。



## 大量の放射性降下物

大量に放射性降下物がある地域では、まず、避難した場所から出られたら、すぐに安全な場所に移動する。大量にあるか知らない場合は、民間防衛員や警官やラジオの指示を聞く。



ただちに行動できるように備える。しかし、通知されるまで、家を離れないこと。

15ページに記載した必需品を入れたスーツケースや荷物を持って行く。飲み物と24時間分の食料を持って行く。特に、ビسケットやチーズや果物やチョコレートや砂糖が適している。食料をナイロンの袋に入れるか、きっちり包装する。暖かい服を着て、手袋をして、オーバーを着る。

車を持っている場合、家族を乗せて、余裕があるなら隣人を乗せて移動するよう指示される場合がある。



## 食料

食料をカバーしておく。放射性降下物に気を付ける。カバーが完全なら、中の食料は安全である。カバーに放射性降下物が付着している場合がある。食料に付着しないように注意すること。開封する前に、容器を外側を拭いて、注意して開封し、包装を避難部屋の外のゴミ箱にすぐ捨てる。これらをするときは、ゴムかナイロンの手袋をする。

## 水

水をカバーしておく。放射性降下物に気を付ける。水道は汚染されている可能性がある（13ページ参照）。安全だと通知されるまで、水道水を調理や飲用に使わないこと。

水道が安全でないか故障した場合、水の配給が用意される。

これには一週間以上かかるかもしれないので、備蓄水を節約して使うこと。可能な限り、水を別の用途に再利用すること。攻撃後は、雨水は飲むには危険だが、井戸水は安全な場合がある。

放射性降下物に汚染された水は、煮沸しても飲めない。

## その後の対処方法

放射性降下物による危険が十分に減少した場合、民間防衛員や警官は、いつ外に出られるか通知してくる。最初は、やるべきことを済ませるために、短時間だけ外に出られる。

その後、外出できるようになると、通知さる。放射性降下物はしばらくの間は依然として危険であり、不必要に屋外にとどまらないようにして、放射性降下物から防護する必要がある。

放射性降下物ダストを屋外から持ち込まないように注意する。外出の際は、履物（ゴム長靴や丈夫な靴）に履き替える。家に入る前に、靴底を払うか洗って、ダストや土を落とすこと。

キッチンの作業台を湿らせた布で拭く。棚や食器棚の棚を拭く。これを行うときはゴムやナイロンの手袋を着用し、その後、布と手袋を洗って危険な放射性降下物を除去する。

ゴミ箱の中身を燃やし、灰を埋める。燃やしても放射能は除去できないが、ごみの量が減り、通常の病気の予防に役立つ。

