

～トイレを備えていますか～

南海トラフ巨大地震をはじめとして大きな災害が発生することが
への備えについてもう一度考えましょう。

大災害が起こった時の イメージができますか？

大きな災害が発生するといわれても、なかなかイメージできない方もいるかと思いますが、実際に被災地でボランティア活動した「磐田市女性防災クラブ連絡会」の木村さんに被災地で感じたことを、ママや子どもの目線で災害への備えを考える「子どもの健康と環境を考える会」の鈴木さんに、災害への備えについて、話を聞きました。

新 潟県中越地震・東日本大震災・熊本地震の被災地の避難所で炊き出しの支援やがれきの片付けをしました。

避難所の様子を実際に見て、避難所生活は想像以上に大変だと感じました。被災して心が不安定になっっている上に、他人との共同生活は、音や臭いなどが原因でトラブルが起きたり、窃盗や性被害、暴力などが発生したりする可能性があります。災害時でも自分の家で生活できることが、やはり一番安心だと感じました。

また避難生活で困ることの一つに「トイレの問題」がありました。「トイレに行っても紙がない。水が少なくて手が洗えない。汚くて入

りたくない」といった声をよく聞きました。トイレは誰かが汚すと「汚れているから自分もきれいに使わなくてもいいか」という気持ちになり、ますます汚れていきます。そして汚れたトイレが嫌で、トイ



▲木村さんが撮影した熊本地震の際の避難所トイレ

磐田市女性
防災クラブ連絡会
木村 淑恵 さん



レを我慢したり、水分を取らなかつたりして体調を崩す方が多くいたようです。

被災地の状況を知り「自分が実際に被災したら」と考え、しっかりと備えなければいけないと改めて強く思いました。



災害時に向けた備え

東日本大震災から7年が経ち、熊本地震からもうすぐ2年が経過します。予想されている静岡県。自らの命、そして家族の命を守るために、災害

ママバッグを防災仕様に!
必要最低限のものを! (総重量2~3kg以内)
バッグは両手が空くタイプがオススメ!

外出時は、帽子をかぶるうね!! 抱っこやおんぶでも靴をはかせよう!

ママバッグに入れておくと役立つもの

- 母子手帳 (出生届、病歴、予防接種のページをコピーでも可)
- お薬手帳 (常備薬、副作用、最新処方箋のページをコピーでも可)
- 健康保険証 (コピー可(家族全員分)、医療受給者証も忘れずに)
- おやつ (水飴、飴、お菓子、切干大根、レーズンなど)
- 子ども用のスプーン・フォーク
- マスク (大人用・子ども用)
- 生理用品 (止血にも使えるよ)
- ホイッスル (防犯ブザーでも可)
- LEDライト (ヘッドライトが便利)
- 子どもの着替え (長袖長ズボン)
- 現金 (小銭は多めに)
- 油性ペン (墨などへメッセージが書ける)
- 大判スクarf・風呂敷 (授乳や着替え時の目隠しにリュックにもなるよ)
- ヘアゴム・シュシュ (袖口にはめて防寒対策)
- 裁縫セット (ハサミが入っているタイプ)
- ポリ袋・レジ袋 (大中小)
- 使い捨てカイロ (哺乳瓶の温めに)
- 携帯トイレ (使いやすさを試してから、家族分を用意)
- ポンチョ (風90%のポリ袋で代用可)
- リラックスできるもの (アロマオイル・嗜好品)
- 家族の写真

子どもバッグも用意しよう!

- オムツセット (換装グッズも)
- 遊ぶ道具 (折り紙、お絵かき紙、トランプなど)
- 家族の写真 (迷子カードに貼り付けてもOK)
- 迷子カード (親子の名前、住所、緊急連絡先、血液型、呼び名を記入)
- 水・おやつ (水:350ml、おやつ:好きなもの)

自分の荷物を持つことは良い経験! いざという時に頭や体を守るクッションになるよ!
子どもの成長に合わせて、シーズンごとに中身の見直しを!

※下記2次元バーコードから、他ページも見られます

災害の備えをしようと考えなくても、何から用意してよいか分からない方もいるのではないのでしょうか。そのような方は、私たちが作ったチェックリスト(左記)を利用してみるのも良いと思います。ポイントは、災害時だけでなく、普段持っている便利な物を用意しておくことです。また避難の際に、お母さんはお子さんと手をつないだり、抱っこやおんぶをしたりする可能性があるのです、両手が空くバッグやヘッドライトを用意することをお勧めします。

防災グッズは備えたら終わりではなく、使い慣れておくことが大切です。いざという時に使えないことがないように、自分や家族に合った物を備えましょう。

災害への備えは、これで十分ということはありませんが、不安で悶々としているのではなく、自分でできることをコツコツとやって「自分はここまでやった」と思うことが大事だと思います。

活動をしていると「市がなんとかしてくれる」と考える方が多いことに気がきます。また、母親向



▲「ママのための防災レシビ」13ページ掲載
(子どもの健康と環境を考える会作成)



子どもの健康と環境を考える会
子 鈴木 弥栄子 さん

け防災意識アンケート調査からは、自宅の耐震強化や、1週間分の食料と水の備蓄をしている人は少ないことも分かりました。自分や家族の大切な命と安全な暮らしを守ることを他人任せにせず、「私がやらねば」という思いを持つことが必要です。まずは、交流センターや子育て支援センターで行っている防災講座の受講をしてみたいかがでしょうか。地域の防災訓練にも家族で参加してみましよう。

災害時に気を付けなければならぬ病気とその備え

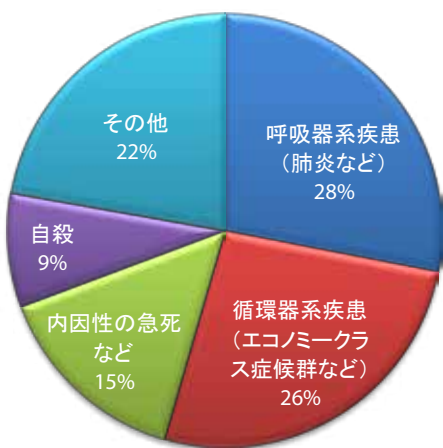
大災害が起こると避難所などでの生活が長期に及び、さまざまな病気が発生する可能性があります。中には命に関わる病気もあるので、どのような病気があるのかを知り、備えましょう。

避難生活で命を落とすことも

災害関連死を知っていますか？

災害関連死とは、津波や家屋の倒壊など、災害の直接的な被害ではなく、長期の避難所生活による過労やストレス、住環境や生活の質の劣化などが原因で、発病や持病の悪化などで死亡する2次被害のことです。

東日本大震災の災害関連死者数は10都県で約3600人にも上りました。また熊本地震では、災害関連死者数が直接的な被害で死亡した人数の4倍にも上りました。災害関連死の死因の中で上位を占めたのが、肺炎などの呼吸器系の疾患と、「エコノミークラス症候群」などの循環器系の疾患です。



熊本地震の災害関連死の死因内訳 (2017年8月現在)

エコノミークラス症候群とは

熊本地震では「避難所は混み合っていてプライバシーがない」「余震による建物倒壊が怖い」などの理由で、車中泊をする人が多くいました。車中泊の際に気を付けなければならぬのが「エコノミークラス症候群」です。

長時間足を動かさず同じ姿勢でいると血行不良が起こり、静脈に血の固まり（血栓）ができて、血流に乗って肺の血管をふさいでしまいます。

新潟中越地震では4人が亡くなり、熊本地震では54人が入院し、1人が亡くなりました。東日本大震災でも多数確認されました。

適度な運動と水分補給を

この症状を予防するには、次のことに注意しましょう。

- ▼長時間同じ姿勢でない
 - ▼足や足の指をこまめに動かすなどの運動をする
 - ▼適度な水分を取る
- 定期的な運動に加え、水分補給がとても大切です。

ワンポイントアドバイス

エコノミークラス症候群を予防する足の運動

予防のために、①～⑥のように足や足の指を動かすのが効果的です。



トイレを備えて 避難生活を健康に送る

磐田市女性防災クラブ連絡会の木村さんも話していたように、避難所などで問題の一つとなる「トイレ問題」。この問題はエコノミークラス症候群に大きく関わっています。

トイレの備えは後回しになりがち

災害時の備えとして、食料や飲料水、懐中電灯、ラジオなどを考えますが、トイレの備えは後回しになりがちです。(二社) 日本トイレ協会が行った調査では、災害用トイレを備蓄していないと答えた人は、全体の8割を超えています。またNPO法人日本トイレ研究所によると、東日本大震災の時に、仮設トイレが3日以内に避難所へ行き渡った自治体は全体の34%にとどまり、1カ月以上かかった自治体は14%ありました。

トイレ問題が招く

エコノミークラス症候群

大地震などで停電や断水、給配



▲東日本大震災時のトイレ
(NPO 法人日本トイレ研究所提供)

水管の断裂などが起こると、水洗トイレは使えなくなります。食事や水は我慢できますが、トイレは我慢できません。

汚れているせいで、安心してトイレが使えないと、どうしてもトイレに行く回数を減らそうと我慢し、水分補給を控えてしまいます。そのことが体の水分不足を招き「エコノミークラス症候群」などの発症につながってしまいます。

トイレをしっかり備えよう

人は1日平均で6〜8回の排便と1〜2回の排尿をします。家族が最低7日間使用する分を備えるには、たくさんの量が必要です。

水洗トイレの活用法

①ゴミ袋(45ℓ程度)を便座に二重にかぶせます。

②くしゃくしゃに丸めた新聞紙(紙おむつでもOK)を中に入れます。

③用を足したら、凝固剤、ネコ砂(オガクズでもOK)を上からふりかけます。

④内側のゴミ袋を取り出して、口をしっかりとしばります。

⑤収集されるまで、密閉容器で保管しましょう。



〈用意する物〉

- ・ゴミ袋(45ℓ程度、便座にかけられるサイズ)
- ・新聞紙・紙おむつ
- ・凝固剤
- ・ネコ砂またはオガクズ(消臭)
- ・フタつきバケツなどの密閉容器

身近な物を使ってトイレを作る!

- ★バケツまたは段ボール箱を、ゴミ袋をかぶせます。
- ★使い方は水洗トイレの活用法②〜④と同じ!



〈用意する物〉

- ・バケツまたは段ボール箱2つ(本体とフタになるよう異なるサイズ)
- ・段ボール「フタ」の天面をくり抜く
- ・その他は水洗トイレの活用法で用意するものと同じです。

あらかじめ吸水シートや凝固剤が入った携帯トイレを備えてもよいですが、子どもの健康と環境を考える会の鈴木さんは、ゴミ袋や新聞紙など身近にある物で備える方法を教えてくれ「まずは平時に実際に経験することが大事」と話してくれました。

公助だけでなく自助も

市では、災害時のトイレ問題への不安を少しでも和らげるため、マンホールトイレを市内19カ所に設置しました。しかしこれだけで



▲マンホールトイレ

市民全てのトイレ問題を解決できません。自分だけでなく親やパートナー、子どもなど家族が困らないように、またエコノミークラス症候群などの病気で、命を落とすことがないようにしっかりとトイレを備えましょう。

▲「ママのための防災レシピ」の26ページ掲載
(子どもの健康と環境を考える会作成)