

災害時に求められる、心と体の健康問題

一般社団法人 防災教育普及協会 教育事業部長・社会福祉士
宮崎賢哉（みやざき・けんや）

備蓄は何日分必要なのか

「何日分が必要なの?」という問題ですが、みなさんはどうお考えですか?

最初にクイズをします。「災害時に備える備蓄は

コタエの選択肢には、

健康ふしぎ発見ニュース 9月号

災害時に備える備蓄は何日分必要なの?

問題 小学生のAくんは、お父さん、お母さん、1歳の弟と一緒に暮らしています。ある日、テレビのニュースで台風の情報を見ていたときに、お父さんが「災害に備えて、食べ物や水、携帯トイレ、弟のおむつやミルクなど、備蓄品を用意しよう!」と言いました。でも何日分くらいの量を用意したらいいのかな…と悩んでいます。あなたなら、どう答えますか?

1 避難所に行けば、いろいろもらえるだろうから、ほんのちょっとあれば大丈夫だよ!

2 家族みんなの分で、3日分くらい準備しておけばいいんじゃない?

3 家族みんなの分で、1週間分くらいあったほうがいいよ!

健康ふしぎ発見ニュース2019年9月5日号（健学社）

- 1：避難所に行けば、いろいろもらえるだろうから、ほんのちょっとあれば大丈夫だよ!
- 2：家族みんなの分で、3日分くらい準備しておけばいいんじゃない?
- 3：家族みんなの分で、1週間分くらいあったほうがいいよ!

とありますが、実際はどうなのでしょう。

また、みなさんの家ではどのくらいの備蓄をしていますか?

2011年、東日本大震災が起きる前までは「3日分くらい」備えておけばいいといわれていましたが、現在は「1週間分くらい」といわれています。これには大きな理由が3つあります。

1つ目は、道路や物流の問題です。災害によって道路や線路が寸断されてしまい、商品や救援物資を運ぶことができなくなってしまうことがあります。商品が届かなければ買い物ができません。市区町村などで用意している備蓄品は限られていますので、救援

物資が届かなければ、必要な物資も手に入りません。

2つ目は、人手や場所不足の問題です。救援物資を運ぶことができたとしても、物資を配る人や場所がないので、必要な人に届けるまでに時間がかかってしまいます。これは「救援物資のラスト・ワンマイル問題」といわれ、平成28年熊本地震の被災地でも大きな課題になりました。

3つ目は、避難者数の問題です。人がたくさん住んでいる場所で、大きな災害で被害を受ける人が多いと、たくさんの物資が必要になり、一人ひとりに行き渡るまでに時間がかかってしまいます。誰でも無料でもらえるなら救援物資を受け取りたいと思います。みんながほしいと思えば、行列ができてしまい、もらうまでに時間がかかりますし、たくさんあってもすぐに足りなくなってしまう。

また、救援物資の多くは食品や水、大人の洋服などです。おむつや赤ちゃん用の粉ミルクや、ペット（犬や猫だけでなく、鳥や魚なども…）のえさなど、「一部の人だけが必要としている」と思われるものは、なかなか届きません。絵やマンガを描くのが大好きな人のために、色鉛筆などが送られてくることもないですし、ゲームが大好きな人のためにゲーム機が送られてくることもありません。でも、みなさんの中には「絵を描けない生活なんて考えられない」「ゲームができない生活なんて…」という人がいるかもしれません。そんな人にはどんな「備蓄品」が必要なのでしょう。

災害が起きて、どんなことで困るのか、どんな「備蓄品」が必要になるのかは、日常生活ととても関係が深いのです。備蓄品を考えるために、毎日の自分の生活をふり返ってみましょう。

	行動	必要なもの
朝	顔を洗う、歯をみがく、食べる、トイレに行く、服を着替える、学校に行く	水、洗顔料、歯ブラシ、歯みがき剤、朝食、トイレットペーパー、洋服、ノートや鉛筆など
昼	勉強する、友だちと遊ぶ、食べる、歯をみがく、水を飲む、トイレに行く	ノートや鉛筆、ボール、昼食、歯ブラシ、歯みがき剤、水、トイレットペーパー、おやつ、テレビやゲームなど
夜	水を飲む、勉強する、テレビやゲームをする、食べる、歯をみがく、トイレに行く、服を着替える、お風呂に入る、寝る	水、ノートや鉛筆、テレビやゲーム、夕食、歯ブラシ、歯みがき剤、トイレットペーパー、お風呂、シャンプー、寝間着、布団など

1人が1日生活するのに必要な備蓄品とそれぞれの量の目安

- ・携帯トイレ: 5回分以上
- ・水: 3Lくらい
- ・非常食: 3食 ・おやつ: 適量
- ・除菌ウエットティッシュ: 5枚くらい
- ・トイレットペーパー: 適量
- ・大小タオル: 各2枚くらい
- ・ビニール袋(大中小): 各2枚くらい
- ・着替え、下着: 1着 ・マスク: 1枚
- ・油性ペンとメモ帳 ・布ガムテープ: 適量
- ・作業用の軍手
- ・洗口液・マウスウオッシュ: 適量
- ・ラップ: 適量 ・手回しラジオ: 1台
- ・手回しライト: 1台以上

家族4人が1週間生活するのに必要な備蓄品とそれぞれの量

- ・携帯トイレ: 約100枚
- ・非常食: 30食くらい
- ・着がえ、下着: 3着くらい
- ・油性ペンとメモ帳
- ・作業用の軍手: 4枚
- ・手回しラジオ・手回しライト: 各1台以上
- ・カセットコンロ: 1台(カセットガス2箱くらい)
- ・うちわ・電池式の扇風機: 1つ
- ・洗口液・マウスウオッシュ: 適量
- ・除菌ウエットティッシュ: 約150枚(汗ふきシート100枚くらい)
- ・大小タオル、毛布など: 4枚以上
- ・ビニール袋(大中小): 各8枚くらい
- ・飲料水: 36リットルくらい
- ・トイレットペーパー: 適量
- ・マスク: 28枚
- ・布ガムテープ: 適量
- ・ラップ: 適量
- ・ドライシャンプー: 2本くらい

備蓄品は家の中にもたくさんある！

家族4人の1週間分の備蓄品と聞いて、「家族みんなの非常食やお水を7日分も用意するのはたいへん！」と思うかもしれません。でも、たくさんの非常食やお水を買っておく必要はありません。なぜなら、みなさんの家には日常的に備蓄されているものが「キッチンと冷蔵庫」の中にあるからです。

家の冷蔵庫や冷凍庫、キッチンの戸棚にあるものを調べてみましょう。どんなものが入っているでしょうか。

調べてみると、冷蔵庫の中には、牛乳や卵、調味料、野菜や肉など、さまざまな「その日の食事の材料」が入っている場合があります。これらは、立派な備蓄品になります。停電になると冷蔵庫は冷気を保つことができません。しかし、冷やし続けることができなくなったからといって、中に入っているものがすぐに食べられなくなるわけではありません。生もの、野菜、冷凍食品などはすぐに食べれば大丈夫です。「冷蔵庫が使えないと長持ちしないもの」から

食べるようにすることで、冷蔵庫の中にある食料は備蓄品になります。

戸棚の中を調べてみましょう。レトルト食品や缶詰、お米やうどんが入っているというご家庭が多くありました。これらも立派な備蓄品になります。その他にも、戸棚にはラップや食器、カセットコンロなどがしまわれていることが多くあります。電気やガスが止まってしまったとしても、カセットコンロが使えれば温かい食べ物を作ることができます。

そして、冷蔵庫や戸棚のレトルト食品などが全てなくなってしまうたら、はじめて備蓄していた「非常食」を食べればよいのです。

こうした備蓄について、家族で話し合う時間をとることは、とても大切です。いざというときにどう行動したらよいのか、避難所に避難するタイミングはどうしたらよいのか、そして備蓄品として、どういったものが家にあるのかを、家族全員が自分の問題として話し合っておきましょう。



自分にとって大切な備蓄品とは何かを考える

災害が起きたとしても絶対にやりたいこと、続けたいこと、諦められないこと、自分の生活にとって大事なものがあるとしたら、それが「1週間くらい」は続けられるように備えることが大切です。災害時の「備蓄品」を考えるためには、自分だけではなく、お父さんやお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんなど、家族みんなが、自分にとって必要なもの考えることが大切です。

災害時の体の健康を守る大事なポイント

災害時の体の健康を守るためには、

- (1) しっかりとご飯を食べ水分をとること
- (2) トイレに行くこと
- (3) よく眠ること

の3つが必要です。災害が起きるとどれも難しくなるかもしれませんが、大事なポイントを知っておけば、いざというときも安心です。

(1) ごはんを食べ、水分をとる

災害が起きると最初になくなってしまふのが「食欲」です。怖い経験をしたり、つらかったり、悲しかったりするとご飯を食べる気がなくなってしまいます。でも、ご飯を食べずにいると栄養が不足して、体力が落ちてしまいます。免疫力が落ちて、病気にかかりやすくなってしまいます。



「あまり、おなかが空いてないなあ」と思っても、できるだけ定期的に食事と水分をとってください。非常食だけでは栄養が偏ってしまいます。冷蔵庫に入っている野菜や卵など傷みやすい食材、野菜が使われている冷凍食品などを、カセットコンロとお湯を使って加熱調理して、少しでもバランスを考えた食事をとるように心がけます。

「のどが渇いたなあ」と思う前に水を飲むようにしましょう。夏の暑い時期は、スポーツドリンクを飲むのもよいですが、砂糖や塩分がたくさん含まれていることもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

アレルギーがある場合は、炊き出しやお弁当が配られるときは、配られた食品や食器などでのアレルギーに気をつけましょう。

(2) トイレに行く

安心してご飯を食べたり水分をとったりできるよう、トイレに行くことを忘れないようにしましょう。家のトイレの水が流れなくても「携帯トイレ」を使うことで、安心して家のトイレに行くことができます。もし避難所にある仮設トイレなどを使わなければならない場合は、「うちやおしっこがしたくなったら行く」と、行列ができていたりして「間に合わない」場合もあります。時間を決めて、定期的にトイレに行くように心がけましょう。



(3) よく眠る

ごはんと水分をとり、トイレにも行けたら、あとはよく眠ることです。これが一番難しいかもしれません。とくに避難所に避難していたら、床が固くて冷たかったり、周りは夜中になっても明るくてうるさかったり、二次災害が怖くて眠れなかったりします。何日もよく

眠れなかったりすると、頭がぼんやりしたり、イライラしたり、気持ちが悪くなるなど、体調を崩してしまうことがあります。

よく眠るための大事なポイントは、「眠れる環境をつくる」ことです。まずはできるだけ「暗く」しましょう。



布団や毛布、タオル、洋服、段ボールでもかまいません。とにかく横になって眠る姿勢をとったら「暗く」するようにします。アイマスクなども有効です。100円均一ショップなどで売っている「耳栓」が役立ちます。暗く、静かにすることで、よく眠れるようになります。

災害時の保健室と学校の役割について

発災直後の校内において傷病者がいた場合、応急手当や保健室備品の使用・提供など、他に替わる方がいなければ、一時的に養護教諭の先生などが近隣の避難者への対応をしなければならない状況はあります。しかし、それはあくまで一時的な対応であり「避難所」が開設された場合は状況が変わります。

「避難所」は市区町村地域防災計画に基づき小・中学校等が指定されています。現実的な問題として学校管理職や教職員が運営に携わることも多いのですが、原則として運営の主体は計画に基づき市区町村職員と避難者自身になります。また「避難所」が開設されるような大規模災害の場合は、保健師や保健・医療・福祉などの従事者による避難所への巡回、災害時医療救護所（注：市区町村により表記や体制は異なります）の設置が行われます。

養護教諭や保健主事は、こうした災害時の保健医療体制に関する情報を学校内外に周知し、保健センターや医療機関と連携することが重要です。

また、平時から児童生徒や教職員に対してトイレ・感染予防・口腔衛生・心のケアなどについての防災教育を行うことも効果的です。避難所となった場合には、避難者に対し資料を配布したり、説明会の場を設けたりすることによってトラブルを予防することが、養護教諭や保健主事自身の負担軽減にもつながります。

保健室は傷病者の救護室としての役割が期待されがちですが、ベッド数やスペースは限られています。避難者に傷病者がいる場合は、体育館内に専用のエリアを設けるか、体育館近くの会議室や特別教室などを臨時的救護所とし、必要な資機材だけを保健室から持ち込むようにするとよいでしょう。保健室には保健・医療・福祉関係者などの専門スタッフが入りやすい程度にとどめたほうが安心です。

健康・保健・衛生に関する専門性を生かす

多くの方が集まる学校避難所で避けなければならない事態の1つが「感染症の発生・拡大」です。トイレは多くの方が使用するので、感染のリスクが高い場所の1つです。

仮設トイレ設置までは、学校の個室トイレを強引にでも（水が流れなくても）使わざるを得ない場合もあります。各被災地ではバケツに水を入れて流す、紙は流さず袋に入れるなどで工夫していました。各家庭で携帯トイレを備蓄するよう促す、学校（市区町村）としての備蓄物資に含むようにして、断水・停電時に使用すると、状況はいくらか改善します（ただ、それでもかなりの汚れ、詰まりは覚悟しなければなりません）。

災害時のトイレ問題は健康問題にもつながります。トイレに行けない、行きたくないがゆえに、食事や水の摂取を控えて体調を崩してしまうこともあります。とくに女性や高齢者がトイレに行きやすい環境を整えることや、ポスター・掲示物などでトイレについての情報を広く提供することなどが必要になります。

多くの方が同じ空間で長時間行動を共にするの

で、一般的にインフルエンザなどのウイルス性の感染症全般や食中毒なども懸念されます。本人や周囲が「かぜ」だと思っていた（あるいは診察や投薬の機会がなかった）ことが、じつはウイルス性の感染症で、妊産婦、乳幼児、高齢者にとって重篤な症状につながる場合もあります。その他、肺炎は避難生活や仮設住宅生活で高齢者などの死亡事例もあり、注意が必要です。

季節・天候にも気をつけなければなりません。夏場は体育館などが蒸し暑くなるため、電気が通じていれば空調もしくは大型送風機の活用などについて、冬場は保温の徹底について対策が必要です。天候では雨の場合に注意が必要です。大雨や津波からの避難では避難者がぬれていることを想定したタオルケットなども必要です。

前述したように避難所は、不眠やストレスによる免疫力の低下、偏る栄養、共同生活、気温、不衛生な環境などから、感染症が気掛かりです。傷病は発生してからでは対応しきれないこともあります。避難者がせきをしていないか、熱はないか、顔色はどうか、など先生方がふだん行っている健康チェックを意

識して見回ったり、避難者自身に留意してもらえるように情報を掲示したりしながら、傷病者への対応や保健医療機関や医療従事者と連携して行ってください。

1人で仕事を抱え込まないための工夫をする

養護教諭など特定の教職員がすべての作業をするのではなく、避難者やボランティア、他の教職員や児童・生徒に衛生管理を周知し、改善策や予防策を提示してください。やるべきことが明確になれば、避難者やボランティアでできることがあります。張り紙、資料、アナウンス、説明会などを有効に活用します。

ひと言で言えば「無理をしない」ということです。「養護教諭や栄養教諭だから〇〇をやらなければならない」と抱え込むのではなく「〇〇は△△を知っていればできるから、避難者やボランティア、児童・生徒に△△を積極的に伝える」という姿勢をもっていただいたほうが無理なく活動できます。