

～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 (90%のポリ袋で代用可能)
- 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:好き好きのもの)

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!

※ 密閉式ビニール袋に小分けして、防水対策!

災害の備えをしようと考え、
でも、何から用意してよいか
分からない方もいるのではないで
しょうか。そのような方は、私た
ちの会で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、
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
に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



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。

▲「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)
※下記2次元バーコードから、
他ページも見られます



災害時に気を付けなければならぬ病気とその備え

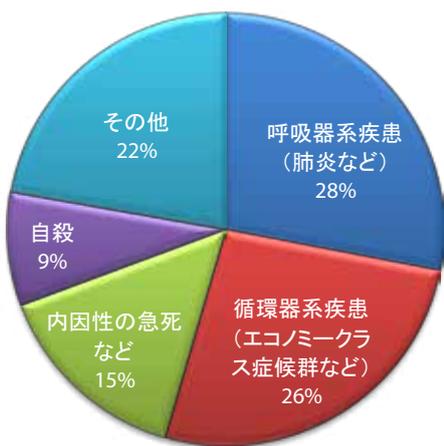
大災害が起こると避難所などでの生活が長期に及び、さまざまな病気が発生する可能性があります。中には命に関わる病気もあるので、どのような病気があるのかを知り、備えましょう。

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。



