



東京都が発行した「今やろう。災害から身を守る全てを。」というタイトルの『東京防災』という本に「もしものときに災害発生時に役立つ、さまざまな「知恵」や「工夫」が掲載されています。今月はその内容を紹介します。



●体を温める、冷やす

体を温める……上着が足りず寒いときに新聞紙が活用できます。新聞紙を数枚重ねて肩から羽織りのように着ます。羽織の前の部分の新聞紙を粘着テープなどで止めます。

足元を温める……足元が冷えるときは、靴下を履いた上に新聞紙を巻きまきます。そして、靴下を履くことで足が温かくなります。

ポリ袋コタツを造り足を温める……新聞紙をくしゃくしゃに丸め、大きなポリ袋に入れて簡易コタツを造ります。その中に足を入れてポリ袋の口を軽く閉じると足が温かくなります。

腹巻きを作ってお腹を温める……新聞紙腹巻きで体を温めます。2枚の新聞紙とラップを用意します。新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻きます。その上からラップを巻き付けます。

首を温める・冷やす……寒いときは、首にマフラーやタオルを巻きます。暑いときは、首の後ろに保冷剤を当てて、タオルなどを巻きます。

わきの下を温める・冷やす……お湯を入れたペットボトルをわきの下に挟むと、体全体が温まります。暑いときは、保冷剤を挟むと涼しくなります。

体全体を温める……カイロが入手できた場合は、尾てい骨の上にカイロを貼ると、身体全体が温まります。



災害現場で歩く足を守る工夫、脱水症状を防ぐ工夫にはどんなやり方がありますか？



●足を守る

足や靴を水から守る……用意するモノはポリ袋、ひも。

足場が悪い被災地では、足元を守ることが重要です。靴がぬれないよう、靴の上からポリ袋をかぶせて、くるぶしあたりでひもを結びます。

足や靴を瓦礫から守る……用意するモノはポリ袋、板、ひも

靴にポリ袋をかぶせた上で、板などの硬い物を靴底の下に敷いて、緩まないよう板の下から靴をひもでぐるりと縛ります。

なぜ足を守るのか？

非常時は、まずケガをしないことが重要だからです。被災地は瓦礫などが散乱し、水たまりができ、想像以上に足場が悪くなります。釘や鋭利な破片でケガをしないように、あらかじめ足を守るすべを知っておくと安心です。

●脱水症状を防ぐ

脱水症状を防ぐため、吸収率が水の約25倍の水液を作っておきます。

材料は、水、砂糖、塩だけです。

水1ℓに対して、砂糖大さじ4杯(約40g)、塩小さじ0.5杯(約4g)を溶かします。

のどが乾いたらこの水を飲んで脱水症状を防ぎましょう。





Q

大事な水の運び方、保存方法の工夫を教えてください



A

●水道水の保存方法

飲料水として保存する……水をくみ置きするときは、ペットボトルなどの清潔な容器の口元いっぱいまで水道水を入れます。

直射日光を避ければ、3日程度は飲料水として使用できます。

ただし、浄水器を通すと塩素による消毒効果がなくなるため、毎日くみ替える必要があります。



生活用水として保存する……一般家庭の風呂の場合、約180ℓの水がため置きできます。風呂に水を張って保存しておけば、洗濯、掃除、トイレ、散水などの生活用水として利用することができます。

●水の運び方

楽に水を運べるアイテム……給水拠点から水を運ぶときには、ポリタンクとキャリーカートがあると便利です。ペットボトルに水を入れリュックなどで運べば、悪路にも対応しやすくなります。

ポリ袋と段ボール箱を使う……材料 段ボール箱、ポリ袋、粘着テープ

ポリタンクやペットボトルがない場合は、段ボール箱の中にポリ袋を敷き、底と側面を布製の粘着テープでしっかりと補強して使います。

ポリ袋と風呂敷を使う……材料 ポリ袋、風呂敷

水をポリ袋に入れて縛り、隣り合う角を結んだ風呂敷の真ん中に入れます。

両サイドの結び目を二人で持つと楽に運ぶことができます。



Q

災害で困るトイレの作り方、使い方についての工夫を教えてください。



A

●簡易トイレの作り方

水が流せない既存のトイレを使う工夫……材料 ポリ袋、新聞紙

便座を上げ、ポリ袋でトイレをすっぽり覆おおいます。2枚目のポリ袋を便座の上からかぶせ、細かく砕いた新聞紙を重ねます。

持ち運べる簡易トイレ……材料 大型バケツ（または段ボール箱）ポリ袋、
新聞紙

大型バケツあるいは段ボール箱の内側にポリ袋を二重にかぶせ、細かく砕いた新聞紙を入れます。使用後は上のポリ袋を所定の場所に捨てます。

●便を流す水がない場合のトイレの便の処理の工夫

洋式トイレの場合……洋式トイレで、断水していても排水ができる場合は、バケツ一杯の水で排泄物を流すことが可能。小便是まとめて流し、トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

和式トイレの場合……和式トイレで、断水していても排水できる場合は、排水レバーを押しながら、バケツ一杯の水を勢いよく流せば、排水されます。トイレットペーパーなどは流さずゴミとして捨てます。

参考・引用資料：東京都『東京防災』より