



こんにちは。セントケアです。  
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。  
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



## 「防災対策」していますか？

2024年1月1日、能登半島地震が発生しました。地震発生から1ヶ月以上経過していますが、今もその爪痕は大きく残り、断水が続く地域があったり、一部の方々は避難生活を続けられています。

災害時には、食料や衣料の確保とともに、トイレ・衛生対策が重要です。過去の震災では、トイレに行く回数を減らすために水分を控えたことで慢性的な脱水状態となり、その結果、下肢静脈血栓ができやすいことが指摘されました。災害時であっても、トイレの心配をせずに過ごせることは重要です。

身近にあるものや、ちょっとしたアイデア品をストックしておけば、簡易トイレに大変身。非常時に活躍します。

### 災害時の簡易自作トイレ

#### ■用意するもの

- ・ゴミ袋（45ℓ）
- ・ペットシート
- ・新聞紙

#### ■作り方

- ①便座を上げて、ゴミ袋を二重に便器にかぶせる
- ②ペットシートの吸水面を外側にして折り、①の便器の中に入れる
- ③破いた新聞紙を丸めて入れ、便座をおろす
- ④用を足したら、上のごみ袋を外して口を結ぶ



ペットを飼っていない方はペットシートを持っていないと思いますが、100円ショップなどでも手に入りますので、災害時備蓄品として用意しておく便利です。吸水性が高いので、水漏れなどにも使用でき、また割れたガラスを集めるときなどにも使用できます。

また、災害時にはすぐにごみを捨てられない状況になることが考えられますので、**防臭タイプのビニール袋を常備**しておくと、排泄物の臭いによるストレスを軽減させることができます。

### トイレの便器が使用できないときは・・・

丈夫な段ボールや、ポリバケツを使用して、上記の容量で使用します。ただし、段ボールやポリバケツの場合、全体重をかけることが出来ないため、足の不自由な方々などは使用しにくいといった欠点があります。

### 食料・飲料の備蓄・ローリングストック

「非常食」というと、乾パンなど長期に保存しておける食材というイメージがあります。しかし、近年、新しい備蓄法「ローリングストック」が注目されています。

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで、一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

この方法だと、しまい込んでいつの間にか賞味期限が切れていた、などという利点があります。

#### ＜備蓄食材例＞

- ・水（1人1日3ℓが目安）
- ・米、乾麺、カップ麺、パックご飯
- ・レトルト食品（カレー・牛丼・パスタソース等）
- ・缶詰（ツナ缶、鯖缶など）
- ・野菜ジュース
- ・お菓子

備蓄量は最低3日分です。

### 日用品備蓄・ローリングストック

衛生用品に使える日用品についても、日々使いながら備蓄しておく方法が有効です。もしもの時にあると便利な日用品をご紹介します。

#### ラップ

ラップでお皿を覆って使用するとお皿を洗わずに済みます



#### ウェットティッシュ・赤ちゃんのおしりふき アルコール消毒液

大きな地震が起こると生活用水が不足して、お風呂に入れない、手も洗えない状況になることが想定されます。ウェットティッシュなどがあると不快な気分が軽減できます。

#### ティッシュ トイレットペーパー

