

トイレはどうする？ 大地震に備える

健康に直結 便袋の準備を

普段、無意識に使っている水が使えなくなると、日々の暮らしがたちまち立ちゆかなくなり、健康に直結する排泄への備えも大切です。

！ 断水しても、便器は使える

市販の便袋セットが役立つ……→下水管が破損していないと確認できたら…

便器にかぶせて用を足す (少なくとも2週間分は備蓄を)

非常用トイレ

•風呂の水や、くみ置きの生活用水で流す

•詰まりを防ぐため、使ったトイレトイレットペーパーは流さずポリ袋などに入れておく

流さない

① 45センチくらいのポリ袋を便器にかぶせる
② 便座を下げ2枚目のポリ袋をかけ、袋の底に新聞紙を広げる
③ 吸水のため、短冊状にちぎった新聞紙を入れる

セットがない場合、自作も

自治体などが仮設トイレを設置することもある

東日本大震災で大規模な液状化被害が発生した千葉県浦安市。断水生活の経験などをコミック作品にまとめた同市在住の漫画家、世島アスカさん(30)は「トイレがこんなに大事だとは思わなかった」と振り返る。

地震当日の深夜、急にトイレの水が流せなくなり、初めて断水に気づいた。家族で暮らす自宅マンションの貯水槽の水が底をついたからだ。トイレは結局、16日間使えなかった。当座をしのごのに役立ったのは、備蓄していた市販の便袋セット。吸水凝固シートがついた袋を洋式便器にかけて、用を足す防災用品だ。

近所の空き地に仮設トイレもできたが、周囲を布で覆っただけの簡単な作りで女性一人を使うのは怖かった。「普段と環境が違う、ストレスで便秘と体調不良を繰り返しました」

便袋は1週間ほどでなくなり、インターネットでも探したが品切れ。ゴミ袋と新聞紙などを使い、便袋を自作した。先に復旧した駅周辺の施設のトイレなども使いつながら、しいだ。使用済みの袋はゴミ収集の再開までベランダで保管した。今、家には1カ月分の便袋のセットを置いてある。



防災アドバイザーの山村武彦さんは「備蓄は水、食料、トイレがワンセット」と指摘する。排泄は一般的に大が1日1回、小は5回。高齢者は小が7〜8回のこともある。トイレに行きたくないからと水分や食事を取らなくなる、脱水症状を引き起こすなどを壊しかねない。

避難所に行けば仮設トイレが利用できるかと思いがちだ。しかし、山村さんは「避難所のトイレは自宅が壊れるなどして避難した人が優先的に使うものです。断水は少なくとも2週間は続くと考えて、自宅で暮らせるように備えてほしい」と話す。



大地震では、断水と同時に下水管が壊れることがある。そのまま

トイレの水を流してしまうと、汚水が漏れたり逆流したりする可能性がある。日本トイレ研究所代表理事の加藤篤さんは「流していいのかわからない場合は便袋など防災用のトイレを使ったほうがいい」と話す。

同研究所はホームページ (<http://www.toilet.or.jp/toilet-guide/>) で、さまざまな災害用のトイレを紹介している。加藤さんは「衛生面から考えても、市販の便袋を備蓄することが大事。新聞紙などで代用するのは、あくまでも緊急時の対応です」と強調する。

使った便袋を「ゴミ」で出す場合は、「し尿(ごみ)」などと書き、区別できるようにする。

手を洗う水の代わりに、アルコール消毒液や除菌シートなども必要になる。子どものおむつや女性の生理用品なども、普段から多めに買っておきたい。

(長谷川陽子)