

防災知恵袋 2

生活編



平成24年(2012年)11月

鎌倉市今泉台3丁目有志

『防災知恵袋2 生活編』 平成24年

まえがき

私たちは、大災害に備えて、各戸・各個人の災害対応能力を強化しなければなりません。ことさら「各戸・各個人」を強調する理由は次の通りです。

- (1) 災害は天地から各個人に直接降りかかってきます。したがって、その対応は、まず個人に求められます。
- (2) 行政（神奈川県・鎌倉市など）や町内会自主防災組織が個人を救済・支援できる能力はきわめて限られています。最終的には個人の備えと判断や行動が運命を決めます。
- (3) 今泉台3丁目は避難所までの道のりが危険なうえ、高齢者の多い住民が過酷な避難所生活に耐えることは困難です。
- (4) ご近所との助け合いは、各個人に多少なりとも余裕がある時に可能です。

各戸・各個人の災害対応能力の強化、いいかえれば、避難所に行かなくてもすむような、日頃の準備と努力によって、自宅に踏みとどまって、「少しでも日常に近い生活」をめざしましょう。そのうえで、明日に向けて立ち上がる活力を得ましょう。

そのためのキーポイントは

- 1 家屋の耐震性（家に住み続けられること）
- 2 家具などの固定（ケガをしないこと）
- 3 生き延びる知恵と備蓄（情報や知恵、水や食料などがあること）

の3点です。

行政は、個人が行う防災活動を「自助」と位置付けています。今泉台3丁目有志は、私たち住民の自助力を高めるため、『防災知恵袋 平成23年』を作成しました。今年、この続編としてキーポイントの3について、災害がひとまず鎮静化したあとに始まり、長きにわたる不自由で心細い生活を、少しでも快適に乗り切るための『防災知恵袋2 生活編 平成24年』を作成しました。

この冊子はおもに書籍やインターネット上の情報を編集したものです。この小冊子から必要な情報を拾いあげて、みなさまの自主的な災害対応能力の強化に役立ててください。実行はあくまでみなさま方ご自身です。

目 次

第 1 章	災害時の避難と今泉台 3 丁目の地形	3
1.1	避難所と避難行動	
1.2	一時避難場所	
1.3	地形的な理由による避難の困難性	
1.4	過酷な避難所生活	
第 2 章	震災後に想定される生活環境	4
2.1	ライフライン復旧までの時間（実績と想定）	
2.2	ライフライン関連機関の災害対策	
2.3	その他の生活環境	
	地震のあとは、火災に注意	7
第 3 章	災害時の自宅生活、のりきる知恵	8
3.1	生活環境・身のまわり	
3.2	水の備蓄と運搬	
3.3	食糧の備蓄と非常時の炊事	
	付図：サバメシ（サバイバル・飯）の炊き方	13
3.4	医療・衛生	
3.5	高齢者・要介護者などに対する配慮	
	改めて、わが家のチェック	19

第 1 章 災害時の避難と今泉台 3 丁目の地形

1. 1 避難所と避難行動

鎌倉市は災害発生時に「避難所」を開設します。今泉台住民の避難所は今泉小学校です。今泉小学校には、食糧や毛布など、最小限の備蓄があります。

避難所が開設された後は、住民は自主的に避難することができます。また、市から「避難勧告」または「避難指示」が出されることがあります。「避難勧告」は避難を勧めるもの、「避難指示」は避難を強く勧めるもので、いずれも「命令」ではなく、行動はあくまでも住民個々の判断によります。さらに、避難には「緊急避難」と「収容避難」があります。

「緊急避難」は避難所に一時的に身を寄せて危険を回避することです。

「収容避難」は住居の倒壊・焼失などのために自宅に居住できない場合に、避難所で生活することです。ともに、必要な人が個別に避難することが原則です。

1. 2 一時避難場所

今泉台 3 丁目住民に指定されている「一時避難場所」は吉が沢公園（町内会館所在地）です。ここは 3 丁目リーダーが原則として所在して、情報を収集する、いわば「3 丁目の情報拠点」です。必要な情報は無線機を通じてサブリーダーや防災委員に伝達されます。

1. 3 地形的な理由による避難の困難性

一時避難場所（吉が沢公園）⇒避難所（今泉小学校）間の歩行ルートは 2 つあります。

ルート A 吉が沢公園→かえで公園→地蔵尊→（つばめ公園）→齋藤歯科→今泉小学校
（歩行距離 約 1,300km）（徒歩による集団移動時間は 20 分以上）

ルート B 吉が沢公園→かえで公園→地蔵尊→（今泉公園）→齋藤歯科→今泉小学校
（歩行距離 約 1,600km）

ルート A はつばめ公園横の階段を通るため、高齢者や車椅子での通行は困難です。この階段は、通称ヘビ階段と同様に災害時に通行できない恐れがあります。ルート B の今泉公園は過去に土砂災害の履歴があります。両ルートとも「最急傾斜地崩壊危険箇所」であるかえで公園と地蔵尊付近を通ります。

吉が沢公園（海拔 86m）と今泉小学校（海拔 44m）の標高差は約 42m で、ビルの 13 階くらいに相当します。3 丁目内の道路も急こう配です（平均斜度約 45/1000）。

このような地形的条件に加えて、深夜・風雨時などの悪条件も考えると、高齢者の多い今泉台 3 丁目住民にとって、災害時に今泉小学校へ避難することは大変困難です。

1. 4 過酷な避難所生活

避難所の生活環境は、プライバシーがなく、トイレも不自由、寒暖や感染症の恐れなど極めて過酷です。多少の食糧備蓄はあり、その後も鎌倉市から提供されますが、あくまで非常事態に対処するだけのものです。避難所生活の労苦が原因で後にお亡くなりになる事例も少なくありません。また、ペットを連れての避難環境も整備されていません。繰り返しますが、自宅に踏みとどまって「少しでも日常に近い生活」をめざしましょう。

第2章 震災後に想定される生活環境

震災直後に想定される大きな変化は、ライフラインの遮断、交通・通信環境の悪化、食料や日用品の入手困難などです。これらにより生活環境や生活条件は大きく影響されます。

2. 1 ライフライン復旧までの時間（実績と想定）

大規模地震を例に、ライフラインが復旧するまでの実績と想定時間を示します。

都市 震災・地震名	電力	都市ガス	上下水道等	情報源 (各 HP)
神戸市（実績） 阪神淡路大震災	7日	85日	上水道：91日 下水道：135日 ゴミ処理：35日	神戸市
仙台市（実績） 関東東北大震災	1日～10日 (地域により)	30日～60日	下水道 14日～45日	市民の報告
東京都（想定） 東京湾北部地震	14日	55日	上水道 30日	内閣府
東京都（想定） 東京湾北部地震	6日 (M6.9) 6日 (M7.3)	22日 (M6.9) 53日 (M7.3)	下水道 21日 (M6.9) 同上 30日 (M7.3)	東京都

私たちは、これらの実績や想定を参考に、今泉台におけるライフラインの復旧時間を、次のように想定してわが家の備蓄対策を考えましょう。(公的に発表された数値ではありません)

電力	都市ガス	上水道	下水道	ゴミ処理
6～14日 復旧後も(事故、計画)停電がありうる	30日～90日	30日～90日 3日後に給水車 (県事業局 HP) 注	20～130日	30日～50日 作業車両の燃料 事情による

注：給水車は、道路が崩壊した場合、う回路の少ない今泉台では大幅に遅れる可能性があります。

2. 2 ライフライン関連機関の災害対策

(1) 東京電力の災害対策

2012年6月現在、東京電力のHPには記載がありません。

(2) 東京ガスの耐震対策

東京ガスのHPから抜粋で紹介します。

『東京ガスの工場は、万全の安全性を考慮し、最新の技術を駆使して設計・施工されています。そのため、阪神・淡路大震災クラスの大地震（震度7）でも、十分耐えられる構造になっています。また、都市ガスの原料になるLNG(液化天然ガス)が貯蔵されている地下タンクは、液面が常に地表面より低い位置にあるため、万が一タンクに亀裂が生じても、LNGが外に漏れ出すことはありません。』

『ガス導管延長の約90%を占め、店舗や一般家庭にガスを供給する「低圧導管」は、地盤変動の影響を吸収し地震による損傷を最小限に抑えるポリエチレン製（PE管）を採用。古い導管は順次PE管への交換作業を行い、地震による損傷を最小限にとどめるように対策しています。万が一、ガス設備に被害があった場合は、被害が大きい地域のみ供給を停止し、二次災害を防ぐとともに、被害の少ない地域のお客様への供給は継続します。』

『ガスの供給を停止した地域の復旧活動は、全体の被害状況を調査・把握したうえで、比較的復旧が容易な地域および社会的に早期復旧が求められる施設が存在する地域からスタートし、復旧日数をできるだけ短縮するように計画的かつ安全に進めます。大規模な復旧が必要となる場合に備えて、関係会社や協力会社、工事会社を含めた「オール東京ガス」の連携強化に努めています。』

参考：東京ガス HP>安全防災

(3) 上水道

2011年度に今泉台5丁目の給水タンク（北鎌倉配水池）の補強や3丁目付近の道路下の水道管の補強工事が行われました。

神奈川県企業局のHPから抜粋で紹介します。

『「水の相互融通」地震により浄水場などに被害があった場合でも、別の浄水場や横浜市などの他の市や町から水を供給できるように連絡管を整備しています。「応急給水(飲料水の確保)」地震災害時の応急給水は市や町が主体になっていますが、県営水道では、地震災害時の飲料水確保のため、災害用指定配水池などを39か所指定し、常時33立方メートル以上の水を蓄え、地震発生からおおむね水道が復旧するまでの間、これらの配水池から1人当たり約120リットルの水を提供することができます。ポリ容器などに水道水（浄水器を通さない水）を汲み置きする時には、次のことにご注意願います。

★ 密閉性の良い容器を選び、中をよく洗います。

- ★ 容器に空気が残らないように水道水を入れて、しっかり密閉します。
- ★ 陽の当たらない涼しい場所で保管します。
- ★ 保存した水は、4日（夏季）～10日（冬季）程度を目安に洗濯や掃除に利用するなどして交換します。飲用するときは必ず煮沸してください。』

参考：神奈川県ホーム>暮らし・安全・環境>身近な生活>飲料水・上下水道>企業庁

(4) 下水道

鎌倉市では老朽化した施設の延命と下水道施設の耐震化工事が予定されています。この名目で平成24年4月より下水道料金が約10%値上げされました。

2. 3 その他の生活環境

(1) 災害時の道路交通

今泉台から大船に通じる道路は狭いうえに、道路に面して木造建築が密集し、災害時には緊急車両や路線バスも含めて車両の通行が著しく困難になることが予想されます。たとえ通行が可能でも大渋滞は必至です。日常的に車を使っている人は、災害発生後は無理な、または必要性の少ない車の使用を自ら強く自粛すべきです。そのことで緊急車両の通行が少しでもスムーズになれば地域の助け合いに大きく貢献できます。また、鎌倉街道は緊急輸送路に指定されていて、一般車両の通行が規制されることが想定されます。

(2) 災害後の食料品などの調達

東日本大震災の時に、地域のスーパーマーケットなどから主要な食品などがなくなりました。群集心理に駆られた買い占め行為もありました。このような状況は必ず繰り返されます。災害発生直後から相当の間、食料品、日用品、住宅補修用資材などの調達は困難です。私たちはそれらの備蓄について真剣に考えておく必要があります。見苦しい買い占め行為もつつしみましょう。

(3) 帰宅困難時対策

帰宅困難時に対処するために、外出する際は最低限度の防災用品を携行しましょう。身体保温フィルム、非常食、飲料水、携帯電話の充電手段など、小型軽量で高品質な商品が出回ってきました。大船・本郷台・戸塚・藤沢・上大岡などの駅から自宅まで、歩行時間や最短ルートなどを、実際に歩いて、経験しておきましょう。



地震のあとは、火災に注意

★ 地震で無事だったのに、そのあとで火災が発生したら、泣くに泣けません。

阪神淡路大震災では、地震の後に多数の火災が発生しました。出火原因のうち最も多かったものは、電気（電気の火花やストーブなど熱器具の熱）が漏洩ガスや家財・内装などに着火した「**復電火災**」です。東日本大震災では、震度5弱～5強だった東京でも35件の地震火災が発生しました。火災は家屋が倒壊しなくても出火します。

★ 出火後、最初の2分間が家庭での消火の「勝負どころ」です（木造2階建）。

出火後、約2分30秒 ⇒ 火が天井へ移ります。

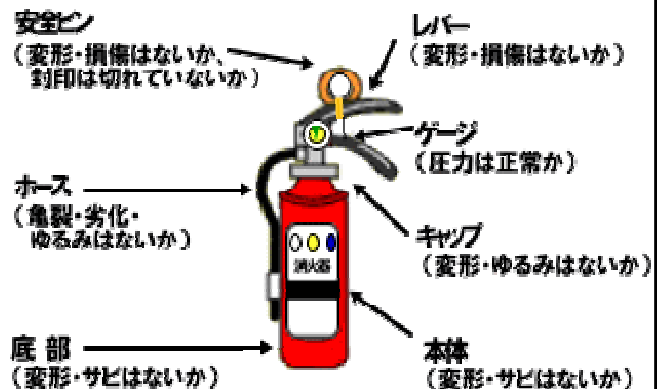
約5分 ⇒ 隣室各部屋に延焼し、窓ガラスが割れます（温度約80℃）。

約17分 ⇒ 火は2階の天井に達します。

約20分 ⇒ 「全焼」の状態に到達します。

★ 消火訓練を受けましょう。消火器は適切に維持管理しましょう。

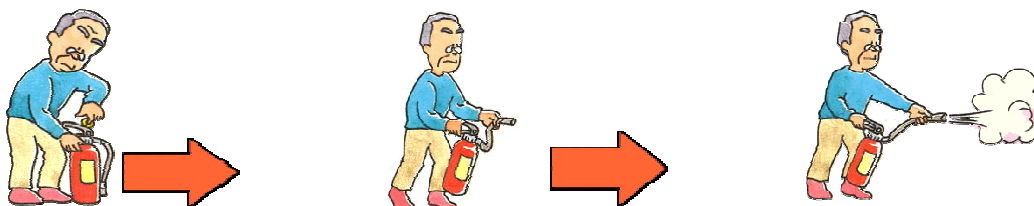
右図の他に薬剤の有効期限も
チェックしましょう



★ 「復電火災」を防止するため、家を離れる時は、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を締めましょう。

★ 消火訓練を受けて、消火器の正しい使い方を知っておきましょう。

1. 安全ピンを上引き抜く、 2. ホースをはずして火元に向ける、 3. レバーを強く握って噴射



参考: 消防研究所 室崎 益輝、東京理科大学 関沢 愛、倉敷市HP

第3章 災害時の自宅生活、のりきる知恵

ライフラインが遮断されているとき、自宅で生活することには多くの困難が伴います。十分な備えとあらゆる知恵の総動員で、困難な中でも、少しでも快適な居住環境を確保して、健康と安らぎを得て明日への活力を養いましょう。そのための知恵をご紹介します。

3. 1 生活環境・身のまわり

(1) 灯り・照明

非常時の灯りは、周囲の状況を見るためだけでなく、心理的な安らぎを得るためにも、たいへん重要です。懐中電灯を枕元や各室、玄関などに、それぞれ置いておくと安心です。

【知恵】用意しておきたい非常用照明の例

- ★ 手回し式、太陽電池充電式などの懐中電灯・ランタンなど。
- ★ 常時コンセントに接続しておき、停電時に自動点灯する充電式ライト。
- ★ ヘッドランプ式 LED ライト（両手があくので行動しやすい）。

【知恵】電池の放電を防ぐため、懐中電灯のうち1個だけに電池を入れておこう。

【知恵】多少高価でも、強固で信頼性や防水性の高い懐中電灯などを選択しよう。

【知恵】余震が予想される場合、火災防止のため、ローソクはお勧めできません。

また、お仏壇のお灯明などの日常的なローソクの使用も控えましょう。

【知恵】その他の知恵。各 HP に詳細な説明があり、下記の字句で検索できます。

- ★ 単3電池から単1電池を作る。（そのためのホルダーも市販されています）
- ★ アルミ缶ローソク立て。
- ★ 食用油を使った灯り。

(2) 情報・通信

『知恵袋 平成23年第3章』参照

災害の状況を知るための情報収集手段や、近親者などと連絡を取るための通信手段は、年を追うごとに急速な進歩をみせています。自分が使いやすい手段や機器を選びましょう。

【知恵】ラジオは乾電池式のほか、手回し式、太陽電池充電式など複数台用意しよう。

【知恵】スマホの災害用アプリなどに関心を持ち調べておこう。充電手段の配慮も。

(3) 室内暖房

① 石油ストーブ

【知恵】電源がいない芯（しん）式石油ストーブで、耐震自動消火機能（震度4以上）付の器具を選択します。換気には十分注意しましょう。ストーブで炊事をするときは、やかんや鍋が余震で転倒しないように注意しましょう。

② 火鉢

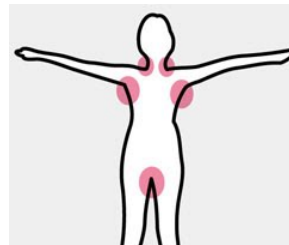
【知恵】古典的ですが優れものです。木炭のほかに練炭や豆炭を使う火鉢もあります。
一酸化炭素中毒を防止するため、換気には十分注意しましょう。

(4) 身体の保温

① カイロ（使い捨てカイロ）

【知恵】使い捨てカイロは簡便な身体保温手段です。

効果的に全身を温めるために、首筋・脇の下・もの付け根・尾てい骨上部（仙骨）など、図を参考に自分が快適と感じるカイロの位置を知っておきましょう。



② 湯たんぼ

【知恵】取り扱いが簡単で、高い保温効果があります。もう一度見直してみましょう

③ その他の保温材と補助材料

【知恵】身近な材料を使って身体の保温ができます。

- ★ アルミ箔を張った保温シート（銀マット）は、軽量で保管や携帯が容易です。
- ★ 段ボール・発泡スチロール・ウレタンフォーム・大型ビニール製ごみ袋など。
- ★ ブルーシート・トラロープ、養生テープなどは、保温、風よけ、仮設トイレ、簡易テント、雨水の利用などに使えます。家屋の応急的な修復にも有効です。

(5) 暑さ対策

【知恵】うちわ。熱中症予防が大切です。こまめに水分補給をしましょう。

(6) 身体の清潔（身体・洗髪・洗顔・歯磨き）

健康を維持するためにも、身体の清潔を心がけましょう。

① 身体

【知恵】ぬれタオルやウェットティッシュなどで身体を拭きます。身体は心臓から遠い部分から心臓に向かって拭きます。

【知恵】薄型の生理用ナプキンを利用して清潔を保つことができます。

② 洗髪

【知恵】蒸しタオルで地肌を蒸すように温めて、汚れを拭きとります。利用できるものはドライシャンプー（洗い流す必要のないシャンプー）、ベビーパウダー（頭髪や頭皮によく刷り込み、ブラッシングした後、拭きとる）など。

③ 洗顔

【知恵】拭き取り用の化粧水やコットンは、少し多めに常備しておきましょう。

④ 歯磨き

【知恵】指に塩をつけて歯をこする。「ぶくぶくうがい」、砂糖が入っていないガムをかむなどで、口中をサッパリさせましょう。

参考*教えて!goo>ライフレシピ>育児・生活>お風呂に入れなくてもカラダを清潔に保つ方法

(7) 洗濯

【知恵】アルカリ性洗剤を用いると、泡が立たないため濯ぎが1回で済みます。洗った後の水はトイレ用などに再利用しましょう。

3. 2 水の備蓄と運搬

飲料水の確保はすべてに優先します。人は食事をしなくても2～3週間は生命を維持できますが、水を飲まないと3～5日で生存率が下がります。水分が不足すると脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘などの症状がおこります。健康な生活を維持するためには生活用水も必要です。水の備蓄と運搬方法を考えておきましょう。

(1) 飲料水

【知恵】飲料（調理用も含めて）として必要な水の量は、1人1日3リットルといわれています。これを目安に「わが家の水の備蓄量」を決めてください。その際、今泉台では給水車が入ってこられないことも想定しておかなければなりません。

【知恵】長期保存（3年・5年など）の水も市販されています。通常のペットボトル水（2年）と組み合わせ、いつでも「我が家に必要な量」の水が確保されているようにしましょう。

【知恵】その他の知恵。各HPに詳細な説明があり、下記の字句で検索できます。

- ★ 雨水から飲料水を作る。
- ★ ヤカンで蒸留水を作る。
- ★ 太陽光で飲料水を作る。
- ★ 経口補水塩を作る。

(2) 生活用水

【知恵】風呂の水は常時張っておきましょう。

【知恵】ポリタンクに水を貯蔵しておき、定期的に新しい水と交換しましょう。抗菌処理を施したポリタンクも市販されています。

【知恵】雨水を貯蔵するタンクと鎌倉市の補助 『防災知恵袋 平成23年 第3章』参照

(3) 水の運搬

給水車が利用できるようになったら、自宅まで運ぶ必要があります。

【知恵】自力で持ち上げられる重量のポリタンクとカートや天秤棒などの運搬手段。

【知恵】ポリタンクがない場合は、丈夫な段ボール箱・ゴミ箱・丈夫な紙袋などにゴミ用のポリ袋を二重に入れると運搬容器になります。

3. 3 食糧の備蓄と非常時の炊事

避難所では市から食事が提供されますが、自家に居住する人が食事だけを受け取ることはできません。私たちは健康を維持するための栄養を自ら確保しなければなりません。

「非常食」として市販されている食品より、日常的に利用しているレトルト食品や缶詰・保存期間の長い食品などを多めに買い置き、**使いながら補充すること**をお勧めします。備蓄品を一挙に入れ替える方法は不経済で、長続きしません。元気を回復するためには、**自分の好みの食品を選択すること、甘味など嗜好品も加えること**が重要です。

(1) 保存食

【知恵】災害直後に、そのまま食べられる食品（非常食）

- ★ 救難糧食（救命ボート搭載用など高度な非常食が通販で入手できる）
- ★ 備蓄用パン、堅パン、乾パン、ビスケットなど（長期保存できる缶入り）
- ★ バランス栄養食品（商品例：カロリーメイト、SOYJOY、玄米ブランなど）
- ★ ゼリー飲料（チューブ入り、水なしで飲める、フルーツ味などで飲みやすい）

【知恵】状況が少し落ち着いたとき、簡単に調理して食べられる食品 <主食品>

- ★ 米（いつも少し多めに貯蔵しておく）
- ★ レトルトご飯（赤飯、炊き込みご飯、おかゆなど）
- ★ アルファ化米（お湯か水で戻す）
- ★ 個包装の餅（5年間保存可能な個包装餅も販売されている）
- ★ 乾麺、パスタ類（インスタントラーメンは保存期間が短いので要注意）
- ★ オートミール、シリアル類

【知恵】<副食品>

- ★ 缶詰・瓶詰
コンビーフ、ソーセージ、スパムなど。ツナ・イワシ・サバなどの缶詰（水煮・ミソ煮のように素材となるものがよい）。豆・トマト・スープ缶。ジャム、あずき缶、果実の缶詰・瓶詰、栗の甘煮など（疲労回復効果がある）

- ★ レトルト食品
カレー、ビーフシチュー、ハンバーグ、エビチリソース、中華丼の具（ご飯、堅ヤキソバなどに）、パスタソースなど
- ★ 乾物・粉・佃煮
野菜、山菜、海産物、高野豆腐、麩、豆類など。小麦粉、ホットケーキの素
- ★ フリーズドライ食品
カレー、汁の素・少量の湯水で作れるおかずなど
- ★ 調味料
日常の品を少し多めに貯蔵しておく
- ★ 元気づけに
チョコレート（長期保存タイプもあり）、羊羹（とくに缶入りは保存性が高い）
- ★ 高カロリーの食品、ピーナッツバター・マヨネーズ・種々のスプレッド類
- ★ トマト又はオレンジジュースなど（スープ用、飲料、野菜分の補充にも）

【知恵】調理法やレシピ

日常的にやっている調理を、時々非常時を想定したメニューや料理法でやってみることをお勧めします。そして、そのアイデアを隣近所と共有しましょう。

【知恵】炊飯袋は、お米と適量の水を、この袋に入れて、鍋の湯の中で約 20 分間沸騰させるだけでご飯が炊けます。鍋の水は飲料水でなくてもかまいません。

【知恵】飯盒（はんごう）は、炊飯だけでなく多用途で、たき火などでも使えます。

【知恵】備蓄食品の在庫調べと保管場所。表にする、一定期間ごとの確認など、備蓄食品の在庫を管理しましょう。食品の保管場所は物置などより屋内がお薦めです。

参考：「缶詰博士・黒川勇人の缶詰本」 辰巳出版

(2) かまど・調理用熱源の確保

ガス・電気が復旧するまでは、石油ストーブや火鉢は簡単な調理にも使えます。

【知恵】応急的なかまど・調理用熱源

- ★ 七厘（七輪、しちりん）は着火性がよく熱効率も高い伝統的なかまどです。燃料は木炭。調理が終わっても燃えつきない木炭は、密閉性の高い容器（消し壺、鍋、かめなど）に入れておくと消し炭として次回にまた使えます。
- ★ カセットコンロ（ガスボンベの爆発を防ぐために大鍋や鉄板を上へのせない）、バーベキューセット、キャンプ・登山用具など。
- ★ レンガやブロックを積み上げて作るかまど。
- ★ アルミ缶を使った応急的なかまど。 付図 サバメシの炊き方参照

【知恵】火をおこす練習もしておきましょう。

NHK「ためしてガッテン」で放映された（2011年9月）「炭火のおこし方」などが参考になります。[炭火のおこし方](#) で検索できます。

【知恵】代用燃料として、次のものはすぐれた着火性があります。

- ★ 牛乳パック（短冊状に切ったもの）
- ★ 松葉、松かさ（松ぼっくり）

【知恵】保温調理

- ★ 煮物などは、はじめから調味料も入れ、軽く火が通ったところで火からおろし、鍋ごと多めの新聞紙でくるみ、さらにバスタオルや毛布でくるんでおく。半日ほどで十分味が染みて煮上がる。（ただし、気温の高い季節は腐敗に注意）
- ★ ご飯を炊く時は、アルミホイルで包んだ根菜類を一緒に入れておくとご飯が炊きあがる頃には柔らかくなっている。

(3) 水が不自由な時の後片付け

【知恵】食器にラップやナプキンを敷いて使い、食器洗いを省略する。

キッチンペーパーで汚れをふく。

除菌スプレーを使って食器、調理器具などの清潔を保つ。

【知恵】ゴミを少なくする工夫が必要です。

付図 サバメシ（サバイバル飯）の炊き方



1. 2個のアルミ缶（350cc）を用意して、上部を缶切りなどで切り開く。
2. 上下に重ねて、上の缶に洗米1合と水1カップを入れ、ホイルで厳重に蓋をする。
3. 下の缶に4か所の空気穴（上下各2か所。缶の強度を維持するため、穴は交互に90度ずらす）を空けてコンロにする。
4. 燃料は短冊状（約2cm×5cm）に切った牛乳パック。米1合の炊飯に約3パックが必要。牛乳パックはそのまま良好に着火する。
5. 約25分でご飯が炊き上がる。

参考* [サバメシ](#) で検索できます

3. 4 医療・衛生

災害時には、病院に行く交通手段が限られ、仮に病院に行っても激しい混乱で十分な治療が受けられない恐れがあります。個人が完全な対応策をとることは困難ですが、少しでも苦痛を和らげる【知恵】はあるはずです。この課題は各家庭で事情が異なりますから、それぞれの家庭に合わせた対応策を検討しておく必要があります。また、上下水道が遮断されているとき、各家庭の衛生管理もきわめて重要です。

(1) 救命処置

地震の揺れによるショックで心肺が停止した事例が伝えられています。人工蘇生術や AED（自動体外式除細動器）の訓練を受けておきましょう。

5分以内に心臓の蘇生に成功すれば後遺症が残る可能性は少ないとされています。町内会で定期的に行う人工蘇生術や AED の訓練を受けておきましょう。3丁目住民のすべての人が訓練を受けていることが理想です。町内会館をはじめ、公共施設など各所に AED が設置されています。それにより、誰かの命を救うことができるかもしれません。

(2) 外傷（切り傷・火傷など）の処置（湿潤療法）

従来の乾燥療法（アルコール、ヨーチンなどの消毒薬で殺菌・消毒したのち、患部を乾燥させる処置）に代わって、患部を乾燥させない湿潤療法が注目されています。湿潤療法（閉鎖療法）は患部を大量の清潔な水で洗い流し、患部が乾燥しないようにバンドエイド、キズパワーパッド（商品名）などで覆います。これらが得られない時ではサランラップや清潔な布で代用できます。

洗浄水は水道水やペットボトルの水でもかまいませんが、糖分を含むドリンク類は好ましくありません。清潔でない水を浄化する方法として家庭用の漂白剤などが有効です。ほかに蒸留、煮沸などの方法があります。上記はあくまで緊急処置であり、菌の感染が疑われ、痛みが続くような傷には適しません。

参考* 正しいキズケア推進委員会 HP 皮膚・外傷のラップ療法 HP

【知恵】生理用ナプキンは滅菌処置がなされているので、脱脂綿代わりに使用することができます。

(3) 非常時の薬品管理

高齢化などにもなあって、医師の投薬を受けて薬を常用する人が多くなりました。救急時には、救急医療の関係者が、本人が常用している薬の種類や名前を知ることが必要です。たとえば血液をサラサラにする薬を常用している人は手術の際に配慮が必要です。多数の薬を同時に服用している場合は、それぞれ効能を本人がよく理解しましょう。同病の人が

薬の不足を訴えている時でも、自身が医師に処方された薬を他人に譲ることはできません。

【知恵】お薬手帳の記録は常に更新し、複数の病院で薬をもらっている場合でも一冊にまとめて、ジッパーつきのビニール袋などに入れ、冷蔵庫の扉など人目につきやすいところに張り付けておくと救急の時に役立ちます。

【知恵】一般の薬屋さんで購入できる家庭用常備薬のうち、風邪薬は催眠効果があるので、地震で心理的に不安な時などの精神安定に有効です。胃薬は胃酸を抑制する作用があるので、心配ごとやイライラによる胃炎に効果的です。

【知恵】手もとに残った薬（残薬）の有効期限について、鎌倉衛生時報 2012-9-15 鎌倉市薬剤師会小宮賢一氏の記事を紹介します。

『一般に医薬品の使用期限は3年、流通誤差があっても2年です。保存状態を考慮しても6か月くらい前の薬は服用できる可能性があります。必ず薬剤師さんにご相談ください。』

(4) 口腔ケア

非常時の口腔ケアについて、鎌倉衛生時報 2012-3-15 鎌倉歯科医師会遠藤勝弘氏の記事を紹介します。

『呼吸器感染症を口腔ケアで予防』

災害時の不規則な生活や栄養状態の悪化、口腔衛生状態の低下、義歯の紛失などが重なると肺炎やインフルエンザ、風邪などの呼吸器感染症を引き起こしやすくなります。口腔ケアによる呼吸器感染症の予防が大切です。

① 高齢者は誤嚥性肺炎に注意

とくに注意が必要なのは高齢者に多い誤嚥性肺炎です。これは口腔や咽頭部にいる細菌が嚥下障害のため気管・肺へ入ってしまうために起こります。口腔ケアで口を清潔にしておく、唾液がきれいになり、たとえ誤嚥しても肺炎を起こしにくくなります。また口腔ケアの刺激で嚥下障害の改善も期待できますし、口から食べることは栄養状態を改善し、免疫力を向上させます。

② 水が足りない時のうがいと歯磨き

チューブ入り歯磨き剤で研磨剤を含むものは吸湿作用が強く、口の中に残ると乾燥を助長するため、うがいがしにくい状況では使わないようにしましょう。歯ブラシを少量の水で濡らして磨きますが、液体歯磨きや洗口液が水だけで濡らすより歯垢の除去に効果的です。うがいは使える水に制限がある場合は一度に多くの水を含んで吐き出すよりも少量ずつ口に含んで吐き出すほうが効果的です。

③ できる限り歯垢の除去を

歯ブラシが入手できなければ、タオルやティッシュペーパーで歯の表面をこすって、できるだけ歯垢を除去してください。重曹を使うと味はよくありませんが、洗口液の代用品を作ることができます。重曹は水に溶かすと弱アルカリ性になり口のネバネバ感に有効です。濃度は100ミリリットルの水に重曹2グラム（2%）が目安です。舌苔が厚くなった時や液体歯磨きの代用品としても有効です。』

(5) トイレ

【知恵】水のいらない簡易トイレの作り方

- ① バケツなどの容器にビニール袋を二重にして入れ、一枚目の袋と容器を固定する。
- ② くしゃくしゃにした新聞紙、おが屑などを排泄物の中へ入れる（水分吸収のため）。
- ③ 使用后、消毒液をスプレーする。必要に応じてビニール袋を交換する。

【知恵】災害用トイレ、トイレ袋、凝固剤、消臭剤など、多彩な製品が市販されています。

(6) 消毒

【知恵】排泄物や嘔吐物の消毒には、家庭菜園などで使われる肥料用消石灰が有効です。

使用にあたっては手袋やマスクをして、眼に入れない、吸いこまない、皮膚に付けないなど、厳重な注意が必要です。洗濯用の漂白剤にも消毒効果があります。

(7) 鎌倉市の医療関係団体の災害時対応

鎌倉市医師会や鎌倉市薬剤師会は災害時の対応を定め、鎌倉市と医療救護活動に関する協定を結んでいます。各団体のHPから災害対策を抜粋で紹介します。

① 鎌倉市医師会

『医師会事務局に医療対策本部を設置し、医師会のすべての活動を統括し、医療救護活動、医療情報活動を通じて速やかに被害からの復旧をめざします。本部の活動範囲は、診療可能な施設の確認、情報の収集・提供、人手不足の救護所への応援の指示、死亡者多数の場合は検死要員の出動要請、広報医療機関の空床数情報と患者受け入れの要請、現場からの負傷者・重傷者の報告、医薬品・医療資材の不足、欠品箇所への輸送指示、地域医療の確保などです。』

鎌倉市医師会 HP>鎌倉市の災害時医療

② 鎌倉市薬剤師会

『鎌倉市薬剤師会は昭和54年1月17日、鎌倉市との間に「災害時における救急医薬品等の調達に関する協定」を行っています。その後、阪神・淡路大震災、新潟県中越地震などの教訓を踏まえ、平成19年4月26日には、医師会、歯科医師会とともに積極的な救護活動をするため<災害時の医療救護活動に関する協定>を締結しました。

鎌倉市は災害時に複数の救護避難所（今泉台の近くでは今泉小学校）を設け、医師、歯科医師、薬剤師が市民の援護をします。』

鎌倉市薬剤師会 HP>活動紹介>災害時救援活動

3. 5 高齢者・要介護者などに対する配慮

(1) 高齢者の健康維持

災害時は何かと不自由を強いられます。そのような中でも、努力して健康を維持しなければなりません。自身が健康でいることが周囲に対して最も大きな貢献になります。

① 水分の補給

水分をしっかり取りましょう。飲料水の不足やトイレを我慢するために水分摂取を控えがちですが、水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおこりやすくなります。血流を良くして、血圧や血糖値をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

② 低体温症の基本的対処と防寒法

身体が冷たく、意識がもうろうとしている時は低体温の疑いがあります。人間は体温がさがると、さまざまな機能を失っていきます。ただし、医師がいない時は、手足のマッサージをするのは危険です。手足の冷たい血液が心臓にショックを与えかねません。

【知恵】まず落ち着いて身体を安静にし、衣服がぬれている場合には乾燥したものに換えて、湯たんぽなどで温めましょう。

【知恵】タオルやマフラーを首に巻く。熱いタオルやカイロなどで、ももの付け根、わきの下、首筋などを温めましょう。

③ しっかり食べましょう

高齢者は食べられるものが限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。保温や筋肉を維持するためにも、用意できる食事はしっかり食べましょう。栄養の豊富な飲料や栄養素を強化した食品を積極的に食べることも大切です。また、支援する人もそのように勧めましょう。

④ 飲み込みにくい時は

【知恵】食事をするときには、横になったままではなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。

【知恵】食事の前に口を湿らせることも有効です。

⑤ 適度な運動

【知恵】少しでも身体を動かすことを工夫しましょう。寝たままでも指先を動かす、手足を動かすなどの運動を支援する人も考えてあげましょう。

⑥ 血圧が高めの方へ

【知恵】できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。

【知恵】水分を十分に取り、少し身体も動かしましょう。

下半身を温めるようにすることも有効です。野菜や果物が手に入るようになったら、積極的に摂りましょう。

⑦ 血糖値が高めの方へ

【知恵】血糖値の急速な上昇や逆に低血糖を予防しましょう。

【知恵】できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。食事が減ってきている時は、低血糖に気をつけましょう。食事は一度に食べずに、少しずつ回数を分け、よく噛んで時間をかけて食べましょう。

(2) 高齢者などの心構えと近隣の支援

災害時には、給水の連絡をはじめ被災証明の取得に至るまで、多くの行政サービスが提供されます。これらの情報は、近所付き合いのなかで、人づてに知らされることも多く、自宅に閉じこもっていると、なかなか得られないことがあります。

また、阪神淡路大震災の事例では、動けないまま自宅に住み続け、知人が訪問してくるまで何もできなかった高齢者や、被災後何も食べず排泄もできなかった人もありました。糖尿病の人が大変苦労したとか、骨折して動けなくなり、そのために健康を損なったという例もあります。そういうことがなくても、震災後、外部との接触が少なくなりがちな高齢者は食べて寝るだけの生活で、心身の健康を損ね、ときには酒量が増えるなどの問題も指摘されています。

このような事態に、最初に気付いて支援の手を差しのべられるのは、向こう三軒両隣の人々です。支援を必要とする人たちも、日頃から、自ら、できるかぎり積極的によい近隣関係を築いておきましょう。地域に居住する医師、看護師、保健師、薬剤師など専門家の支援も得ながら、町内・丁目レベルで何らかの支援組織の構築も望まれます。

参考 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 HP
社団法人 日本栄養士会 HP



改めて、わが家のチェック

◎ 「枕元の5点セット」を用意してありますか！

- ★ すぐ履ける靴（スリッパより靴がよい）
- ★ ヘルメット・ずきん
- ★ 軍手（掌部分にゴムの滑り止めがあるものがよい）
- ★ 懐中電灯
- ★ 携帯ラジオ／携帯電話

◎ その時、どうするか、「わが家の手順」を決めてありますか！

- ★ もし、トイレにいるときに“ぐらっ”ときたら！
- ★ もし、入浴中に“ぐらっ”ときたら！
- ★ もし、台所で調理中に“ぐらっ”ときたら！
- ★ もし、就寝中に“ぐらっ”ときたら！
- ★ もし、居間にいるときに“ぐらっ”ときたら！

その時は、

- ★ まずは頭部を保護。うつ伏せで、身を低くして、家具から離れる。
- ★ 本震が終わったら靴を履き、脱出口を確保。
- ★ 戸外への脱出は状況判断のうえで慎重に。特に夜間は注意。電線に触れない。
- ★ 一度脱出したら、すぐには家に戻らない。
- ★ 無理をして消火に走らない。ガスは震度5で自動遮断される。
- ★ 無事なら「無事黄旗」を道路側から見える場所に出す。

◎ 「消火器」は使えるようになっていますか！

- ★ 消火訓練を受けていますか！
- ★ 家庭内で消火器の置き場所は適切ですか！
- ★ 消火器の薬剤の「有効期限」は切れていませんか！

◎ 一時的でも、「家を出て避難する時」には、かならず忘れないように！

- ★ 電気のアンペアブレーカー（一番大きいブレーカー）を切る
- ★ ガスの元栓を閉める

