

災害時のトイレアクションを学ぼう！

1 はじめに

～災害時のトイレは命にかかわります。何ができるか考えましょう～

トイレ対策が不十分だと、トイレは劣悪な環境となり、感染症が発症します。多くの避難者が集まっている避難所では、感染症があつという間に蔓延し、致命的な状況を生むことにもなります。トイレが不衛生であったり、使い勝手が悪いと、私たちはトイレに行く回数を減らすため、水分や食事を控えてしまいます。その結果、体調を崩し、エコノミークラス症候群*等で死に至ることもあります。

ここでは、災害時にどのようなトイレ問題が起こるかを整理し、一人ひとりが、いざという時に実践できるトイレ対応方法を学びます。

* エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいると、足の深部にある静脈に血のかたまり（深部静脈血栓）ができて、この血のかたまりの一部が血流によって肺に流れて肺の血管を閉塞してしまう（肺塞栓）ことをいいます。

2 災害時のトイレ問題を考えよう！

ここでは「トイレ空間と設備」「衛生・健康」「災害時要援護者」という3つの視点で、災害時にどのようなことがトイレ問題として起こるかを考えましょう。（思いついた内容を記入欄に書く）

1 トイレ空間と設備について

- (例) ・夜は真っ暗で怖い
・トイレに流す水がない

記入欄

2 衛生・健康について

- (例) ・手洗い水がない
・掃除をしていないのでトイレが汚い

記入欄

3 災害時要援護者について

- (例) ・おむつや生理用品のサイズが合わない
・トイレがどこにあるか分からない

記入欄

3 災害時のトイレアクション(行動)を行うための3つのポイント

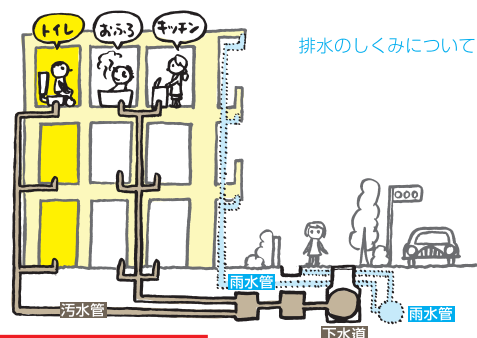
1. トイレの仕組みを知ろう

災害時に水洗トイレが使えなくなる場合があることを知っていますか？

原因は断水、停電、建物の傾き等による汚水管の破損、液状化による下水道の損壊など、様々です。もし、水が流せたとしても、管のどこかが壊れていたり、詰まっていたら、汚水があふれてしまうこともあります。

東日本大震災のとき、都心部でも上下水道機能が停止状態になっていて、仮に住宅に住めたとしても、公園や小学校に設置された仮設トイレを使わざるを得ない状況になった地域もありました。

水洗トイレは、「上水道と下水道、そしてトイレが一体となって機能することで成立するシステム」の一部分といえます。



トイレを備えよう！

- ビニール袋に新聞紙を敷き、そこに排泄することもありました。ビニール袋や新聞紙、トイレトーパーを備蓄しましょう（新聞紙の代わりにおむつ、臭い消しとして猫砂も役立ちます）。
- 自宅や学校から発生する汚水がどこの下水処理場で処理されているか、確認しましょう。

2. 感染症を予防しよう

感染症の予防に最も重要なのは手や指の衛生です。災害時、断水で手洗いができない場合、最低でもウェットティッシュなどで手を拭き、アルコール消毒をしましょう。また、水で手を洗うことができて、適宜アルコール手指消毒薬を使用しましょう。その時のポイントは、ハンドクリームをつけるように優しく手を包み込むことです。

また、トイレを清潔に保つことは感染症予防のために大変重要です。清掃に加え、塩素系消毒薬を使用してドアノブなどの頻りに手を触れるところを消毒すると効果的です。

主な感染症の種類と症状

- ノロウイルス
げり・おうと
下痢・嘔吐
高熱は出ないこともある
- インフルエンザ
発熱・関節痛・倦怠感
- 食中毒
腹痛・下痢・嘔吐

手を洗いましょう



手洗いの習慣をつけよう！

- 日常生活の中での手洗いを意識しましょう！（食事の前、トイレの後など）
- アルコール消毒薬は、手にやさしく擦り込むことがコツ！ゴシゴシこする必要はありません。
- トイレはキレイに使いましょう。

3. 困っている人をサポートしよう

障害のある人、お年寄り、赤ちゃんや子供、妊娠している人、けがや病気をしている人、日本語が分からない外国人など、安全な場所へ避難したり生活に必要な情報を集めたりするのに助けが必要な人々のことを、災害時要援護者といいます。

例えば、段差はもちろんのこと、狭い通路やきつい傾斜があると車いすは移動することができません。また、視覚障害者にとって初めての場所は、すべての行動が不安になります。

災害用トイレまで一緒に行くなど、ちょっとした心づかいが必要です。



相手の気持ちになってみよう！

- 障害のある人、意見の異なる人など、普段から色々な人と話をしましょう。
- 困っている人に積極的に声をかけ、どのような助けが必要かを聞き、サポートしましょう。

4 トイレアクションを考えよう！

グループごとに意見交換しながら、いざという時にみんなで実践するトイレアクションを考えましょう。

- 手順 1** カードを引いて、そのカードに書かれている内容を「カードの種類 **A**」に記入する。
- 手順 2** トイレに関して、カードに書かれている人に対して考えられる問題点を「トイレで困ること **B**」に記入する。
- 手順 3** グループの中で、**B** に記入した内容について発表する。友達の見地で参考になったものも記入する。
- 手順 4** 自分が実践する行動をトイレアクションとして **C** に記入する。

共通条件

- 停電・断水しています。
-
-

■ カードの種類

<p>No.1</p> <p>冬の夜、天気は雨。 70歳代の女性で、 歩くときに杖を 使用している。</p>	<p>No.2</p> <p>夏の昼、 天気は晴れ。 30歳代男性で、 視覚障害者 (白杖使用)。</p>	<p>No.3</p> <p>夏の夜、 天気は晴れ。 20歳代の母親と 乳児。</p>	<p>No.4</p> <p>冬の昼、天気は雨。 80歳代女性で、 車いすを利用して いる。60歳代の 息子が介護。</p>	<p>No.5</p> <p>冬の昼、天気は晴れ。 50歳代男性で、 外国人旅行者。 日本語はしゃべれ ない。</p>
---	--	--	---	--

カードの種類 **A** No. _____

トイレで困ること **B**

トイレアクション **C**

私は、

します！

メモ