

自助・・・自らの命は自ら守る！

災害時でもお腹が減ればご飯を食べますし、水分も摂ります。その時に、排泄（トイレに行く行為）は避けては通れません。また、トイレに行くことをためらい、水分摂取を我慢したり、動くことをしなかったりした場合には、血液が水分不足となり、固まり（血栓）ができやすい状態となってしまいます。いわゆる「エコノミークラス症候群」と言われるものです。このような状況は、災害時に気兼ねなくトイレに行くことができないためにおこることです。

では、災害時に気兼ねなくトイレをするためにはどうしたらいいのでしょうか。今回は、災害時のトイレの使用方法の中でも、ご家庭でのトイレ使用法について説明したいと思います。

●トイレの使用方法その1（下準備）

トイレは使い慣れた家の方が落ち着いてできると思います。そこで最初に必要なのはいつものトイレを使用できるように下準備を行うことです。下準備といっても特に特別な準備をするわけではなく、便座に下地となる袋（ポリ袋45ℓ程度のもの）を被せるだけです。下地袋は、復旧するまで使用するので、しっかりとテープなどで固定する必要があります。（図1）



【図1】 チーム・トイレの自由サイト内より引用

地震災害時には、水道管の破損がありえますし、風水害時には停電で断水する可能性があります。破損しているか不明のまま使用した場合には、その後の処置に大変な労力と時間がかかりますので、市からの情報で使用に問題ないことが確認できるまでは、水洗の使用は避けることが重要です。



【図2】 チーム・トイレの自由サイト内より引用

実際に設定して座ってみるとわかりますが、普段と違う感覚だとなかなか出ないものです。ですので、ご家庭でもぜひトレーニングとして試していただきたいと思います。

今回は簡単に紹介させていただきましたが、詳しくは「チーム・トイレの自由」で検索していただくとより詳しく紹介されていますので、一度ご確認ください。

●トイレ使用方法その2（排便袋の設定）

次に、排便袋を便器に設定します。下地袋の上に設定するため、使用後は凝固剤等（新聞紙等をちぎったものでも可）で処理し、可燃ごみとして廃棄できます。ご家庭での使用については便鉢に被せ便座で抑える方法（図2）、公衆トイレなどを使用する場合や、漏れが気になる場合には便座の上から被せる方法（図3）で行ってください。



【図3】 チーム・トイレの自由サイト内より引用

次回は、災害時の避難先についてお知らせいたします。

下呂市市長公室危機管理課