



## 備えていますか？災害時のトイレの話



災害用に飲料水や食料品などの備蓄はできていますか？  
では、トイレの準備はどうでしょうか？  
今回のテーマは、災害に備えたトイレの話です。

### 災害発生時、水洗トイレは使えなくなる

大地震や水害などで、上下水道や電気設備にダメージを受けると、普段使用している水洗トイレは使えなくなります。仮に、汲み置きした水で流せたとしても、下水設備がダメージを受けていると、途中であふれるような事態が発生するため、使用してはいけません。



### トイレを我慢するとどうなる

アンケートによると、大半の方が発災後3～6時間程度でトイレに行きたいと感じたそうです。極力トイレに行かずに済むようと水分を控えると、脱水症状や便秘、血圧上昇、膀胱炎、エコノミークラス症候群などを引き起こすこととなり、これらの健康被害で命を落とす危険もあります。



また、仮設のトイレは利用者が増えることで不衛生になり、胃腸炎等の感染症にかかるリスクも発生してきます。被災したときは、体調を崩さずに済むよう、トイレの心配をせずに水分や栄養を摂ることが必要になります。

### 備えておきたい 携帯トイレ

トイレが使用できないときに役に立つのが携帯トイレです。最近ではホームセンターの他に100円ショップなどでも取り扱いがあるので、比較的入手しやすいかと思います。



商品によって、男性用・女性用、容量・回数等の違いがあるので、確認してから購入しましょう。必要個数のめやすは、5回分/人を3～7日分です。

## 自宅のトイレを簡易トイレに

携帯トイレの備蓄が難しい場合、または足りなくなった場合は、身近なもので自宅のトイレを簡易トイレにできる方法もあります。



### ●用意するもの

- 45ℓ ビニール袋（黒色だと中が見えずに好都合）
- 新聞紙（紙おむつや吸収パッドが代わりに使えればベスト）



### 1、新聞紙を2枚程度ちぎり、丸めます。



ギュッと固く握りつぶさずに、やわらかめにふわっと丸めます

### 2、便座を上げ、ビニール袋1枚を広げて便器の開口部を覆うようにセットします。



便器の水は、匂いを防止するために、抜かずにセットしてください。

### 3、便座を下ろし、その上からビニール袋を1枚便座に取り付けます。



便座に巻き付けるように取り付けます。

### 4、丸めた新聞紙を二枚目のビニール袋の上に入れます。



新聞紙に尿や便の水分を吸収させます。

### 5、用を足し終わったら2枚目のビニール袋のみを抜き取り、口を固く縛りごみとして処分します。



処分方法は自治体の指示に従ってください。



消臭剤やウエットティッシュなども用意があると便利です。



災害時のトイレの問題は、我慢することが難しいため、水分や食料の問題よりも切実かも知れません。ぜひ、あらかじめ準備しておきましょう。

参照 日本トイレ研究所「災害対策トイレ情報ガイド」

西日本新聞ホームページ「防災新聞」簡易トイレの作り方

イザという災害時のために覚えておこう