

災害対策

文：災害危機管理アドバイザー 和田隆昌

後編

災害が起きたその後。避難生活に備える

地震や豪雨で大きな被害が発生した地域では、その後、長い避難生活が続く場合があります。その際、準備をしていた家庭とそうでない家庭では大きな差が出てしまいます。どのような準備が必要なのかをお伝えしたいと思います。

自宅避難と避難所生活で二次被害に遭わないために

地震や豪雨などの災害発生直後、自宅が倒壊、または浸水などにより住むことができなくなった場合、自治体の指定する避難所で過ごすことになり、自宅が居住可能であれば「自宅避難」の準備をしておきましょう。

避難所での感染症や体調不良などで亡くなってしまふ方は数多く、熊本地震では、直接地震の揺れによって亡くなった方の実に4倍の2000人を超える方が居住環境の変化などによる「震災関連死」と認定されています。狭い空間に多くの人が詰め込まれる避難所ではすぐに感染症がまん延し、熊本の避難所ではインフルエンザやノロウイルスの感染が見られました。避難所ではエコノミクス症候群（旅行者血栓症）や誤嚥（ごえん）性肺炎

などが発生しやすく、朝晩のストレッチや軽い運動、歯磨きなどのオーラルケアを心掛けないと発症する可能性が高くなります。

避難生活で極度のストレスによって免疫力が非常に低下します。普段ならあまりないような食中毒などにも注意しなければなりません。食事前の手洗いなど衛生面の気遣いが必要で、消毒用のアルコールを使用したウエットティッシュなどを準備しておきましょう。

車中避難は、長引くとエコノミクス症候群の危険性が増します。同じ姿勢をずっと取らず定期的な運動を心掛け、水分をしっかりと摂取してください。

非常持ち出し袋の中身と自宅での備蓄用品

非常持ち出し袋を用意している方によくある間違いが「備蓄用品」との混同です。非常持ち出し袋は、避難所などで一定期間過ごせるような最小限の物を入れておくべきで、水や食料を大量に入れるのは間違いです。避難所には水や食料など一定の備蓄があるという前提で、配給が始まる前に必要な500mlのペットボトル2本と簡易食（カロリーの高い栄養補助食品やチョコレートなど）を入れておきましょう。健康維持に必要な常備薬や洗面用具、生理用品の他、着替えや下着なども必要です。内容は年齢や性別、

持病の有無などにより異なりますので別表を参考に、自分に必要不可欠な物を入れ、背負ってみて、走れる程度の重さに抑えてください。また自宅でも過さずのならば、家族が1週間暮らせる水や食料を用意しておきましょう。食料を少し多めに用意して、減った分から追加するという「ローリングストック」なら簡単です。冷蔵庫には一般的な家庭で平均3日分程度の食料や飲料が入っているものですので、あまり深刻に考えなくても飢えることはありません。特に農家の方なら、近隣と融通し合うという方法もあるでしょう。