

住

災害時の快適な暮らしは「トイレ」が鍵

災害時を想定して「食」に意識が向きがちですが、実は「トイレ」事情も大きな問題。ライフラインが止まると、断水でトイレの水を流せなくなり、避難所では、トイレの数が少ないことや、衛生上の面から、トイレを我慢したために病気になったり、トイレに行く回数を減らすために水分摂取を控えて、脱水症状を起こしたり、というケースが多く見られました。また、在宅避難の場合もトイレの水を流せないことがあります。地震などで配管が破損している場合、気づかず上階から水を流すと、下階に汚水が漏れてしまう危険もあるので、大きな地震後に水を流すことは絶対にNGなのです。特にマンションではこの意識を住民間で徹底共有することをお勧めします。

さて、そうなると、トイレは一体どうすれば良いのでしょうか？

それをみんなで考え、知識を持つために、トイレのワークショップは必須です。

(ここでは在宅避難の場合で考えます)



災害時のトイレ、どうす？(国土交通省より)

ワークショップのポイント

- ・「トイレの水は流してはいけない」ことの周知
- ・汚物の処理だけでなく、臭い問題もあることに気づく

ワークショップのやりかた

- ・1日の排泄量の目安を試算
- ・簡易トイレを使った実験

排泄の実態を試算

トイレ1回あたりの尿の量

約コップ1杯(150~250ml)

成人では約300~400ml 膀胱にたまるまで我慢することができますと言われています。

1日にトイレに行く回数

日中は4~7回、夜間は0~1回(高齢者は0~2回)

1日の総排尿量

牛乳パック1~2本(1,000~2,000ml)

トイレ1回あたりの便の量

バナナ2本分程度の便(約250g)が、スルツと出るのが理想的

一般的には、食後30時間から120時間で便になって排泄される。排便の回数は個人差がある。排泄は、個人の健康状態や気温、気候などで個人差がある。

計算してみましょう！ あなたの家庭で1日に排泄される尿の量は… 1回の尿の量を200mlとした場合、

$$200\text{ml} \times \text{トイレに行く回数} \square \text{回} \times \square \text{人家族} = \square \text{ml}$$

凝固剤を使ってトイレ実験

準備するモノ

実験の前に災害時のトイレの様子を写真等で伝える。

使い方はパッチリ？汚物の処理をどうする？汚物の保管はどこ？衛生面の心配も、臭いは？(ゴミ収集車が復活するためには時間を要します)。

- ・トイレ(災害時用組み立てトイレ・ポケット簡易トイレ、新聞紙、猫砂、オシッコシート、おむつなど考えられるものを出し合います)
- ・凝固剤
- ・2ℓの水入りペットボトル
- ・透明ビニール袋
- ・200mlの所に線を入れた透明ブラカップ
- ・カレー粉(臭い実験のため)+水
- ・消臭袋BOS(これに限らず消臭ビニール袋であれば良い)



黒いビニール袋 凝固剤※1 除菌シート 防臭袋※2
※1オムツ、ペットシート、猫砂、新聞紙などでも活用できます。
※2通販やスーパーで売っているBOSは性能のものもおすすめです。

実験手順

- ①ブラカップ200ml(大体成人一回の量)に水とカレー粉小さじ1を加えて混ぜる
- ②透明ビニール袋に①を注ぐ
- ③凝固剤を入れる
- ④固まる様子を確認する
- ⑤袋の口を閉めて、臭い漏れをチェック
- ⑥漏れていたら、消臭袋にその袋を入れて、再度臭い漏れをチェック

上記の②の段階で、細くちぎった新聞紙や、猫砂などを入れてそれらの吸収もチェックしてみる。(実験では水を使用するが、体温に近い尿の場合、固まり具合は落ちる)



災害用トイレの使い方

- 1 便座をあげて1枚目のポリ袋(45リットルがよい)をかぶせて養生テープでとめる。(排気管からの臭気を防ぎ、災害用トイレに水が触れないようにするため)
- 2 災害用トイレのポリ袋(中が見えないよう黒が良い)を①に重ねる。
- 3 尿や便を固める凝固剤を入れる。粉末はと散らないように注意。(吸収シートやちぎった新聞紙でもよい)
- 4 用を足した後は口を強く縛って、消臭袋に入れて、廃棄できるまで風呂場など1か所にまとめる。

最初に設置したポリ袋は外さず、その上に毎回トイレ用ポリ袋を重ねて使う。使ったトイレ用袋は1回ずつの使用に留める(衛生上)

ちょっと知恵袋

マンション1・2階の場合は、豪雨などで生じる排水管からの逆流を防ぐため、トイレを始め、シンク下や洗濯機などの排水口に水のう(水を入れた袋)をかぶせておくとうい

