生活ちえぶくろ

災害時のトイレ対策

携帯用7日分備蓄を

切実で「命に関わる」問題

東日本大震災から6年。災害に備えて水や食料を備蓄する家庭は多いが、抜け落ちやすいのがトイレ対策だ。専門家は「実は命に関わる問題。携帯トイレを、最低7日分は家庭で備蓄してほしい」と呼び掛ける。過去の災害では、避難所に行かずに、ライフラインが止まった自宅で過ごす人も多いことが分かっており、備えは待ったなしだ。

「単なる排せつの問題ではありません。食べることとセットで考えてください」。災害時のトイレ対策をテーマに、東京都世田谷区で開かれた研修会。NPO法人「日本トイレ研究所」代表の加藤篤さんの呼び掛けに、区民ら約100人が耳を傾けた。

携帯トイレは便座にセットすると使いやすい

同研究所は、阪神大震災や新潟県中越地震などの被災地でトイレの利用状況や課題を調べ、対策の必要性を訴えてきた。仮設トイレの使い勝手が悪いと、何度も行かなくて済むよう水分や食事を控えがちになる。それを機に体調を崩し、エコノミークラス症候群などを発症しかねない…。

「そんな悪循環が繰り返されてきた。不衛生な環境は感染症の原因にもなる」と加藤さん。その教訓から内閣府や国土交通省などは、避難先のトイレを巡るガイドラインを作成。大人数が利用するトイレでは、対策が進みつつある。だが「家庭レベルの対策は、ほとんど手付かずです」。

災害時のトイレ対策などに詳しい、兵庫県立大の木村玲欧准教授（防災学）は、被災地各地での調査に基づき、「断水や停電があっても、家屋被害が軽微なら、避難所より安心できると考え、自宅にとどまった人が少なくなかった。家庭のトイレ対策は欠かせない」と指摘する。

すぐにできることは携帯トイレの備蓄だ。日本トイレ研究所は、1人が1日に5回トイレに行くと想定。被災地での調査を踏まえ、少なくとも7日分の備蓄が必要としている。

「自分の排せつの頻度を把握しておくことも対策の一つ」という。

その上で、同研究所は防災訓練などの機会に携帯トイレを使ってみることを提案する。「頭では分かっていても全くなじみがないと、非常時にうまく使えないものです」と加藤さん。「訓練で排せつまでするのが難しければ、携帯トイレをセットして座ってみるだけでも意識が変わります」

＝随時掲載

「排せつは日頃、話題にしにくいテーマですが、非常時ほど切実で、全員に関係のある問題です」と話す加藤篤さん

災害時のトイレ対策で備蓄したいもの

- □ 携帯トイレ（最低でも7日分）
- □ ポリ袋（容量45リットル前後）
- □ トイレットペーパー
- □ 使用済み携帯トイレを保管するふた付きの箱や密閉袋
- □ 消毒剤
- □ ウエットティッシュ
- □ 消臭剤
- □ ランタン

※NPO法人「日本トイレ研究所」など作成の「災害トイレエチケットBOOK」より

紙や密閉袋、消毒剤も　NPOが冊子

市販の携帯トイレには大別して2種類ある。ポリ袋と吸水シートが一体になったタイプと、ポリ袋に凝固剤を入れるタイプ。いずれも便座に取り付けると使いやすい。

使い方は簡単。断水などで水洗機能が使えない場合、まず携帯トイレとは別のポリ袋を便座にかぶせる（携帯トイレの外側などが便器内の水でぬれるのを防ぐため）。次に携帯トイレをセット。排せつ後、携帯トイレだけを交換する。

携帯トイレと共に備蓄したいのが、ポリ袋（容量が45リットル前後のサイズ）やトイレットペーパー、使用済みの携帯トイレを保管するふた付きの箱など（臭いを封じる密閉袋がセットになった携帯トイレもある）。他にウエットティッシュや消臭剤、消毒剤、室内を照らすランタンがあるといい。

NPO法人「日本トイレ研究所」などが作成した冊子「災害トイレエチケットBOOK」（300円、税・送料別）は、家庭のこうしたトイレ対策のポイントを簡潔にまとめている。問い合わせは同研究所（03―6809―1308）。