



## 災害に備えて

気仙沼消防署 副参事兼副署長  
菊川孝義さん

災害に備えてご案内をいただきました。

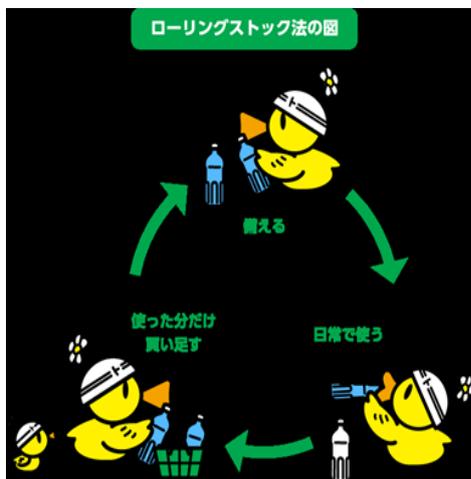


### 地震に対する日常の備え

災害は突然やってきます。そのため、平時における備えが重要です。何も無いときこそ、次のような備えをしていきましょう。

#### ローリングストック法

インフラが寸断された場合、支援が届くまでの1週間は、誰にも頼らず暮らせるように備えることが「備蓄」です。保存食の備蓄も大切ですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。なくなったら困るものを買って置き、古い順から使うようにすればいいだけです。普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことをローリングストック法といいます。



ポイントは日常で消費しながら備蓄することです。避難した際、当面必要となる最小限の品を収めた袋が非常持ち出し袋です。非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。それらをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、車の物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。

### 災害時緊急用トイレを作ってみましょう

阪神淡路大震災、新潟中越地震、東日本大震災、熊本地震の際も、トイレは大きな問題となりました。仮設トイレをひとつ設置するにも、人手と時間が必要です。仮設トイレが避難所に設置されるのは、平均1週間かかるそうです。「たくさんの方が使い、流せないで、劣悪なトイレ環境になる」「トイレを我慢するため、食事や水を我慢し、エコノミークラス症候群になってしまう」など、たくさんの方が問題が起きます。そこで重要になってくるのが各自・各家庭での「緊急用簡易トイレ」の準備です。自宅の便座を代用して、とにかく危機を乗り切ることを考えてみてください。自宅の便座にビニール袋をかぶせて使います。私も今回、トライしてみました。実際に災害時を想定して訓練をしてみると、いかに消臭剤、凝固剤が必要かということが分かりました。2日程度であれば、凝固剤を使用しないで、尿取りパッド等で代替できますが、それ以上となると凝固剤は必需品と感じました。安全・安心は準備に比例します。トライしてみましょう。

#### 準備するもの

- ゴミ袋45ℓ (中身が見えないよう黒が好ましい)
  - スーパー袋 (白色)
  - 尿取りパッド
  - 新聞 (汚物を受けるとき使います)
  - 消臭剤、凝固剤 (使用后、汚物にふりかけます)
  - 密閉型汚物入れ (汚物の保管に使用します)
  - ウェットティッシュ、トイレットペーパー (お尻ふき)
  - 消毒スプレー (手洗い)
- ※トイレ回数は一人1日3～6回。  
家族が7日以上使用できる量を備蓄しましょう。  
平均的に大便是一人1日1回。  
小便是一人1日5回ぐらいを想定しましょう。



①便座を上げ、ゴミ袋をかぶせ、下げる



②小ビニール袋かレジ袋を広げ、中に入れる



③短冊状に切った尿取りパッドや古新聞など入れる



④用を足したら、縛って大袋に入れる

2月4日は立春。暦の上では春になりますがまだまだ寒い日が続きますね。昨年、気仙沼の2月の平均気温は-0.5℃だったそうです。そんな寒い毎日ですが、環境省では平成17年度から冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイルを推奨する「ウォームビズ」を呼びかけています。これは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによってCO2の発生を削減し、地球温暖化を防止することが目的です。マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用し、太い血管のある首・手首・足首を冷やさないようにする、家族や友達と鍋を食べて身体を中から温めるなど、暖房器具に頼りすぎずとも快適に過ごす方法は多くあります。また余分な暖房を止めて、みんなでひとつの部屋や場所に集まることでエネルギーを節約する「ウォームシェア」という働きかけも推奨されています。地球に優しくあたたかく過ごし、寒い冬を乗り切りましょう！

暖房消して 温かいところに集まろう



## 高次脳機能障害家族交流会

12月7日、気仙沼保健所で高次脳機能障害をお持ちの方（疑いのある方を含む）のご家族を対象とした高次脳機能障害家族交流会を開催し、6人のご家族にご参加いただきました。

高次脳機能障害とは交通事故や脳卒中などにより、脳が損傷されたことで生じる障害のことで、記憶力の低下など脳の機能に障害が起きます。外見からは分かりにくい「見えない障害」と言われ、周囲の理解を得にくく本人や家族の負担が大きくなる場合があります。

今年度2回目の交流会で、今回は勉強会と座談会を行い、障害について理解を深め、息抜きの場としてご家族同士が語り合い、つながりを深められた会となりました。

気仙沼圏域では、気仙沼市立病院が宮城県高次脳機能障害地域支援拠点病院に指定されており、事故や病気の後の気になる症状の相談にに応じていただいております。お困りの場合や、家族交流会に興味がある方は、母子・障害班までお問い合わせください。

母子・障害班：0226-21-1356

## コラム 薬物乱用防止教室

薬物乱用とは、医薬品を医療目的からはずれて使ったり、医療目的のない薬物を不正に使ったりすることをいい、覚醒剤や麻薬などは1回だけの使用でも乱用になります。

薬物乱用を防止するためには、小さな頃から繰り返して対処法を学ぶ必要があり、気仙沼保健所では、小学校、中学校、高等学校の児童生徒に対し、薬物乱用を身近な問題と捉えてもらい、薬物乱用の危害に対する正しい知識の普及啓発を行うため、薬物乱用防止教室を開催しています。

薬物乱用防止教室では、熱意のある薬物乱用防止指導員や薬剤師の先生、警察署職員と一緒に、時には実践しながら(?)の寸劇を取り入れることによって、薬物の誘惑に対する対処法を身につけられるようにしています。

今年度は12月の時点で20を越える学校で薬物乱用防止教室を開催しています。

薬物乱用防止教室に興味のある方は、気仙沼保健所食品薬事班まで(TEL:22-6615)一度、ご相談ください。



## 南三陸町の生活困窮相談

南三陸町にお住まいで、働きたいが上手くいかない、生活を安定させたいなどの悩みを抱えた方へのお知らせです。

「ひありんく」は、宮城県からの委託により、月4回無料相談を行っています。

相談の際は直接会場にお越しいただくか、事前にご電話でお問い合わせください。なお、相談日以外でも電話で相談を受け付けています。

### 相談日

第1・3木曜日 総合ケアセンター南三陸2階相談室

第2・4木曜日 歌津総合支所相談室

(時間は午後1時から3時まで)

あなたの悩みを“そっと”話してみませんか？

自立相談支援センターひありんく

0229-25-5581



気仙沼保健福祉事務所情報誌「ふかひれ通信」はこちらから！↓

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/ks-health/fukahire-top.html>

気仙沼管内の保健福祉情報を発信する「ふかひれ通信」を掲載しています。

復興・防災などのお知らせや取組を発信します。是非ご覧ください！

※ご感想・ご意見お待ちしております。

担当：気仙沼保健福祉事務所広報委員会

電話：0226-22-6661 メール：fukahire@pref.miyagi.lg.jp

