



災害時、水洗トイレは使えない

日本は、昔から多くの自然災害に見舞われてきました。近年では、地球の温暖化や異常気象の影響でその頻度は増加傾向にあります。7月の熊本地震、8月の千葉県の豪雨災害は記憶に新しい出来事かと思えます。こうした自然災害は、私たちの命だけでなく、日常生活も一変させてしまいます。9月は『防災月間』です。今回は、災害時に私たちにとって身近な「トイレ事情」について考えたいと思います。

災害時のトイレ対策

災害が起こると、断水や停電、排水管や下水道の損傷など、様々な事情でトイレが使えなくなる事があります。集合住宅では、排水管が破損した状態でトイレを使用すると、下の階で汚水が溢れる恐れがあります。

また、トイレに多量の排せつ物が溜まると、細菌の増殖により、感染症や害虫、悪臭が発生します。災害時には、食料や衣類の確保だけでなく、トイレ対策が非常に重要となります。



過去の震災では、トイレの回数を減らすために水分を控えたことで慢性的な脱水状態となり、下肢静脈血栓がでやすくなると指摘されています。こうした血栓症は、エコノミークラス症候群の要因となり、死亡に至ることもあります。



さらに、災害後の避難生活では、精神的・体力的な負担が強いられます。こうした状態では、食事や排せつなど、当たり前の生活が普段以上に重要となります。

学校や公民館などの公共施設や、公衆トイレを含めて、総合的な災害時のトイレの在り方について、検討・見直しが必要です。その際には、子どもや女性、お年寄り、障がい者などの視点で考えることが大切です。



携帯トイレが大活躍

災害時のトイレ対策が不十分だと、避難者の健康被害はもろろんと、避難所の衛生環境の悪化や、感染症の蔓延など、様々な弊害を招く可能性があります。

こうした状況で活躍するのが、「携帯トイレ」です。携帯トイレとは、緊急時使用できる簡易のトイレです。便器に袋を取り付けて吸水シートで排せつ物を吸収するタイプや、凝固剤で固めるタイプがあります。プライバシーが守られる空間があればどこでも使用可能です。

消臭・除菌効果のあるものなど、様々な種類があり、ホームセンターやインターネットなどでも購入可能です。ただし、使用する程ゴミの量が増えるため、保管場所臭気、回収・処分方法の検討が必要です。



携帯トイレの必要数は？

大人1人の排せつ回数は、1日平均5回と言われています。携帯トイレは最低でも3日分、可能であれば7日分を備蓄しましょう。つまり、1人あたりの携帯トイレの必要量は、1人×5回×7日＝35回分となります。4人家族ならば4人×35回＝140回分です。

乳幼児、高齢者、持病がある人がいる家庭では、排せつ回数が増えるため、多めに必要となります。携帯トイレが無い時は、身近な物で「応急トイレ」を作ることできます。

応急トイレのつくり方

1 便器用段ボールAとそれに収まるタンク用段ボールBを用意する。Bの大きさに合わせてAの上部側面を切り開きフタと便座を作る。※切り口周囲5cmに余白を残す。

2 Bの元々の開口部に粘着テープで補強し、上部を便器用に切り開く。※Aに収める際、奥に補強用の段ボールCを入れる。

3 A・Bの隙間に入れる補強用の段ボールDを作る。粘着テープで補強しA・Bの隙間に貼る。

4 AにB・C・Dを収めたら、Aを開き粘着テープでしっかり補強する。段ボールは水に弱いので、便座やフタもテープでカバーする。

5 A全体にポリ袋(大)をかぶせる。排せつタンクBからA全体を覆う。Bにはポリ袋(大)の上からさらにポリ袋(小)をかぶせる。このポリ袋(小)が排せつ物の受け皿となる。排せつ後はポリ袋(小)に用を足し、排せつ後はポリ袋(小)を取り除き、新しいポリ袋(小)をセットする。排せつ後のポリ袋(小)は、口を結び所定の場所に廃棄する。

災害は身近な所で突然起こります。日々の備えと対応が重要です。トイレを使用する際には、次のポイントに注意しましょう。

- ◆ポイント① トイレの安全を確認する
- ◆ポイント② 携帯トイレを活用する
- ◆ポイント③ トイレ後の手洗いや、小まめな除菌で衛生管理に注意する (小嶋)

夏の「お疲れ胃腸」レスキュー法 冷たいものの摂りすぎにご注意を！

毎日のように厳しい暑さが続いていますが、体調を崩していませんか？

「なんだか食欲がない」「体がだるい…」その不調、もしかしたら暑さのせいだけではなく、胃腸がバテてしまう「お疲れ胃腸」が原因かもしれません。

特に、体温調節機能が未発達なお子様や、消化機能が低下しやすい高齢の方は夏の胃腸トラブルが起りやすい傾向があります。今回は、お疲れ胃腸の原因と、今日からできる対策を分かりやすくご紹介します。



なぜ夏に胃腸がバテるの？

大きな原因は「冷え」と「自律神経の乱れ」です。

暑いからといって、冷たいジュースや麦茶、アイス、そうめんなどを中心に食べていると胃腸が直接冷やされてしまいます。胃の中の温度が下がると、消化酵素の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを引き起こします。

さらに、エアコンの効いた涼しい室内と、猛暑の屋外を行き来することで自律神経がパニックを起こし、胃腸の動きをコントロールする機能が低下してしまうのです。

こんな食生活に気を付けて！

◆アイスやジュースの食べ過ぎ

冷たいおやつでお腹がいっぱいになり、肝心のご飯（栄養）が食べられなくなっていますか？



◆あつさりした食べ物だけの食事

「暑いからそうめんだけで済ませよう」とすると、炭水化物に偏り、体を動かすビタミンやタンパク質が不足します。これがさらなる食欲低下を招く悪循環に陥りやすくなります。



◆簡単胃腸の不調チェックポイント

- ・なんとなく胃がもたれる
- ・胃の不調が繰り返している
- ・食べ物が残っている感じがする
- ・食後に胃がもたれやすくなった
- ・油っぽいものが苦手を感じる
- ・無理をすると胃に不調が起きやすい

今日からできるレスキュー法

①冷・温のバランスを取る

冷たいものを飲むときは、一気にゴクゴク飲まずに口の中で少し温めてから飲みましょう。また、1日に1回はスープや味噌汁、温かいお茶など、お腹を温めるものをメニューに加えるのがおすすめです。



②胃腸を元気にする食材選び

◆ネバネバ食材

（オクラ・長芋など）



胃の粘膜を保護し、消化を助けてくれます。長芋はすりおろすと消化が良く、食欲がない時にもぴったりです。

◆良質なたんぱく質

（豆腐や鶏ささみ・白身魚など）

弱った胃腸でも消化しやすく、夏バテで消耗した体力を回復させてくれます。

◆薬味

（生姜・大葉・みょうが）

胃液の分泌を促し、食欲をそそります。また、高い殺菌効果もあるため、夏の食中毒予防にも役立ちます。



③お腹を温める「魔法のツボ」

手足にある胃腸のツボを優しく押してみましょう。

◆足三里（あしさんり）

ひざのお皿のすぐ下の外側、くぼみから指4本分下がったところ。胃腸の働きを活発にし、体のだるさをとる万能のツボです。



◆中脘（ちゅうかん）

おへそと、みぞおちを結んだ線のちょうど真ん中にあるツボ。お腹の冷えや、食欲不振に効果的です。

胃腸が元気になると、体全体に栄養が行き渡り、夏バテに負けない体を作ることができます。「少し胃の調子が悪いな」とお悩みの際は、どうぞお気軽に薬剤師までご相談ください。

（諏訪）



【参考】

- ①厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト（eヘルスネット）」
- ②公益社団法人 日本全業協会（および各種東洋医学・鍼灸学会の情報）
- ③農林水産省「実践食育ナビ」「新・毎日の食事組織」



編集後記

2月よりあおば薬局前橋店で薬剤師として勤務することになりました、中村桜と申します。

まだ経験は浅いですが、患者様に安心してお薬を使っていたら、笑顔で丁寧な対応を心がけています。

おいしいものを食べるのが好きで、休日はカフェやケーキ屋さんを巡っているのですが、おすすめの場所があればぜひ教えてください！



皆様に信頼され、安心して相談していただける薬剤師を目指して頑張ります。健康やお薬について気になることがありましたら、お気軽にお声がけください。

どうぞよろしくお願ひします。

（中村）

