

# 災害関連死ゼロの 社会を目指す

<5>

●飲むこと・食べるこ  
との大切さ

前回はトイレ対策の重  
要性についてお伝えしま  
した。特にトイレの回数  
を減らしたいと思うため  
に、食事や水分を取る量  
を減らす。その結果、脱  
水状態の発生やエコノミ  
ークラス症候群の発症を  
招くことで「災害関連死  
の発生」につながってい  
きます。すなわち、在宅避  
難生活の健康管理では、  
体の中から「出すこと」  
だけでなく、「取り入れ  
ること」にも配慮した考  
え方がとても大切です。

●災害時の食事のとり  
方のポイントとは？

災害時に食事を取る際  
に大切なのは「温かいも  
のをよく噛んで食べるよ  
うにする」ことです。人  
間の体は食べたものを消  
化し、栄養として取り入  
れたうえでエネルギーに  
変えることで活動ができ  
るようになっていきます。  
これを代謝と言います  
が、冷たいものを食べ  
た場合には内臓の動き  
が低下し代謝機能が下  
がってしまうため、消化  
などが妨げられます。そ  
のため体温が低下してし  
まい、免疫力が下がるこ  
とで、風邪などの感染症に  
かかる原因につながって  
いゝのです。

また食事をきちんと取  
っていくことは脱水状態  
の発生を防ぐためにも大  
切な一面があります。実  
は食事の中には多くの水  
分が含まれており、一日  
に必要な水分量の半分近  
くは日々の食事の中で取  
られています。しかしな  
がら、災害発生時に食事  
の回数が減らされていく  
と、その分だけ食事の中  
で取られていた水分が摂  
取できない事態になりま  
す。足りなくなった水分  
を、例えば500ミリリ  
ットルのペットボトルの  
水を直接飲む形で補うこ  
とは果たして可能でしょ  
うか。想像するだけでも  
難しいことが分かると共  
に、食事の大切さがよく  
分かると思います。

●在宅避難生活での食  
事の作り方について

在宅避難生活では自宅  
で食事を作る必要が出て  
きます。その為自宅で災  
害発生後しばらくの間、  
物資の配給を受けなくて  
も生活できるように、一  
定量の食材や生活必需品  
を常に持つておくことが  
重要です。これを日常生  
活の中で備蓄を回す方法  
として「ローリングスト  
ック(回転備蓄)」と一般  
的に呼ばれています。

ローリングストックで  
備蓄される食材を使って  
災害時に温かいものを調  
理する方法として「パッ  
クッキング」がありま  
す。これは耐熱性のポリ  
袋に食材を入れて空気を  
良く抜き、湯煎をする形  
で食材を温める調理法で  
す。ライフラインが途絶  
し、電気やガスが使えな  
い。また使える水の量が  
限られる時でも、衛生的  
に調理ができ、また栄養  
バランスに配慮して様々  
な食材をまとめて調理で  
きるため、災害時に使え  
る優れた調理法の一つで  
す。加えて、時間がないと  
きの「時短クッキング」と  
して日常生活の調理法に  
も取り入れ  
ることがで  
きます。「災  
害時の食事  
「乾パン」  
だけが選択  
肢ではない  
のです。

- 一般社団法人地域防災支援協会  
<http://www.boushikyoo.jp>
- 一般社団法人日本環境保健機構  
<http://jeho.or.jp>

この  
物語

ク

で再就職先を探しているとい  
う方もある中、私の勤める会  
社も、5月31日をもって閉  
業することになりました。

たり丈夫な身体に育ててくれ  
ない、何かの間違いかなど思  
た親に感謝です。健康は、何  
いまでも。地元のマツダが



脳と  
大人と  
子供の

●JIA日本建  
関東甲信越支  
ナンス部会  
「屋外環境整  
る団地再生・  
日時/6月  
18時~21時  
会場/日本  
建築家会館  
・建設家会館  
ル(渋谷区神  
受講料/1  
(学生・無料  
主催・申込