

2026年5月15日

@ラクト山科

山科感染対策ニュース

看護部

いのちを見つめ、人間を支える。

RKW 洛和会
ヘルスケアシステム

大災害!!そんな時に知っておいてほしい事

災害が発生すると



水が出ません。水が流れません。

約52万世帯が断水(予想)

復旧予想: 1ヶ月~1.5カ月

平成26年花折断層地震被害想定結果総括より

災害時に陥りやすい状況

- ▶おしっこ(排尿)……体の老廃物などを液体として体外へ出す。
- ▶うんち(排便)……食べたもので消化しきれなかった残りがすを外へ出す。



トイレを
がまんする



飲む事
食べる事を
がまんする



脱水症状、
炎症、体力
免疫力の低下

過去の震災からトイレを学ぶ

阪神・淡路大震災 (1995.1.17)



水の出ない水洗トイレは
みるみる便の山…

木陰等の人目につかない
場所で用を足す人が続出

避難所に仮設トイレが設
置されたのは早くも3日。
バキュームカーが
足らない為使用禁止の
仮設トイレが発生。



出典:「阪神大震災トイレパニック」日本トイレ協会・神戸国際トイレレットピアの会 監修 / 1996年
「生死を分けるトイレの話」上幸雄編著/2012年

新潟県中越地震 (2004.10.23)



余震も多く、建物に入ら
ず車の中で避難生活を送
った人もいた。その為、
出来る限りトイレには行か

ないように、水や食事の摂取を控え、その結果
エコノミークラス症候群を引き起こす事も。
死者68人の内、半数以上は震災関連死。
地震及び避難による強いストレスや疲労から
心疾患や肺炎で亡くなる方が多かった。

出典:「生死を分けるトイレの話」上幸雄編著/2012年
「平成16年新潟県中越地震(確定報)」消防庁/2009年

おうち、避難所、オフィスなど、どこにいてもトイレは大変

災害時のトイレは、備えが重要です。

発災~1週間くらいは、自分たちで乗り切るための備えをしておきましょう。

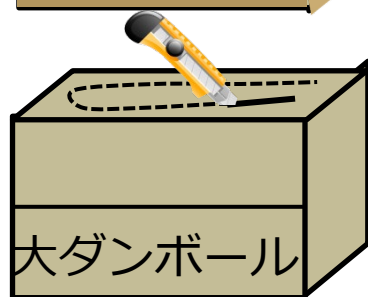


いざ!! という時の ダンボールトイレづくり

<必要物品>

- ・大ダンボール（人が座れる大きさのもの）
- ・小ダンボール（大ダンボールに入る大きさ）1組
- ・すきま用ダンボール適宜
- ・(布)ガムテープ・カッターナイフ・ハサミ

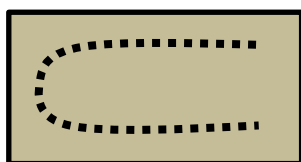
注意： カッターナイフ・ハサミを使用する時は十分注意をして下さい。



<手順 1>

大ダンボールの**側面**に便器となる穴をU字型に切る

注意： カッターナイフ・ハサミを使用する時は十分注意をして下さい。

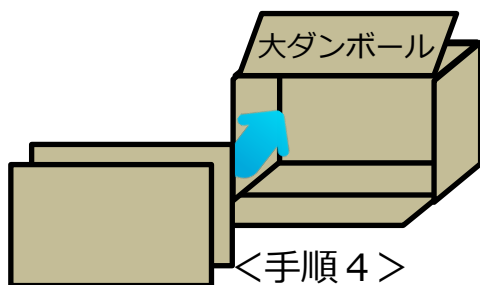


側面を上から
見た切る形

<手順 2>

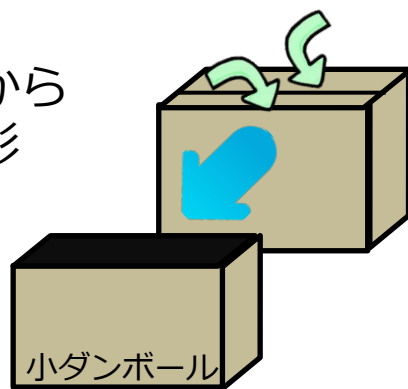
小ダンボールの上面を中に織り込む若しくは切る。

注意： カッターナイフ・ハサミを使用する時は十分注意をして下さい。



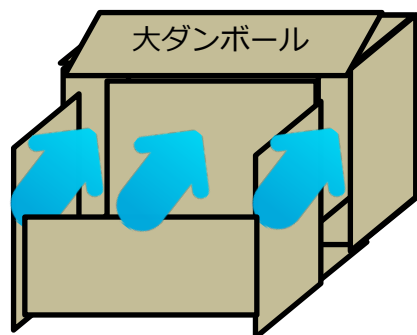
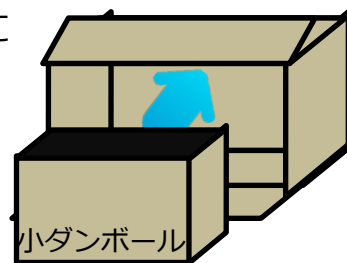
<手順 3>

大ダンボールの内側の奥の面に
すきま用ダンボールを入れる



<手順 4>

大ダンボールの内側に手順 1 で
開けた穴に合わせて小ダンボールを入れる。



<手順 5>

大ダンボールと小ダンボールのすきまにすきま用ダンボールを入れて蓋をしてガムテープでしっかりとめる。



完成

注意!!

ビニールを被せて使用