

1 まず困るのはトイレかも

「うちは災害に備えて、水や食料を準備しているから大丈夫」と安心していませんか？
災害時に水や食事は多少我慢できても、トイレを我慢することは難しい。
実は、一番困るのはトイレなんです。

災害時のトイレ問題

▶ トイレが逆流するかも

- ・災害により下水管や排水管などが破損する場合があります。
- ・その状態でトイレに水を流すと、汚れた水や汚物が下水道まで届かず、建物内に逆流してしまうかもしれません。
発災直後はトイレに水を流さないようにしましょう。



▶ 安心できるとは限らない避難所のトイレ

- ・不特定多数の人が使用する避難所のトイレは、清掃が行き届きづらく、不衛生な状態を招くなど、衛生面で課題が生じやすくなります。
- ・施設の外に設置されるものも多く、雨天時などの悪天候では使いにくい場合があります。

▶ トイレの我慢で病気に

- ・身近に安心できるトイレがない場合、水分摂取を我慢する人も。
しかし、その行動は脱水症状や免疫力の低下を招く可能性があります。
- ・体調を崩し、病気につながるリスクもあるので、行きたいときに安心して行けるトイレの環境づくりが大切です。

集合住宅は要注意！

マンションやアパートなどの排水管は他の部屋とつながっています。
そのため、災害が起きたとき、上層階の居住者が排水管の損傷に気づかずにトイレを使用すると、下層階のトイレや排管から汚水があふれ出る可能性があります。
異臭など大きな迷惑をかけることになるため、管理者などから指示が出るまではトイレの使用をやめましょう。



対策1：知っておきたい災害時の3ステップ

地震発生から3時間以内に約4割が、さらに6時間以内では約7割がトイレに行きたくなくなったという調査結果があります。

しかし、いきなり自宅のトイレを使おうとしても流せないかもしれません。

いざというときにパニックにならず冷静に対処できるよう、次の3つのステップを覚えておきましょう。



トイレの安全確保

トイレ室内や便器に破損などがないか、確認しましょう。



携帯トイレを使う

自宅のトイレが一番安心。
便器が使用可能であれば、携帯トイレが使えます。



使用後は清潔に

感染症予防のため、トイレの後は手洗いと手指消毒をしっかりと行いましょう。

対策2：始めよう携帯トイレの備蓄

便器に袋をかぶせて用を足し、凝固剤や吸水シートで処理する携帯トイレは、災害時でも清潔な衛生環境を保ちながら使えます。

在宅避難を想定し、1週間程度過ごせる個数を備えておく安心です。

1日で1人平均5～7回程度、トイレを使用すると言われています。

平常時に、一度携帯トイレを使ってみることをおすすめします。



備えておく携帯トイレの量

例えば、3人家族の1週間分は「7回×3人×7日分＝147個」と計算



あわせて備えたいトイレグッズ



ランタン型ライト

停電時でも両手を使うことが可能。



ウェットティッシュ

断水で水が使えないときでも手指を清潔に。



厚手のごみ袋

使用済みのトイレの保管用に。

