

災害应对专集

さいがいたいさくとくしゅう
災害対策特集

围绕灾情发生时的“水”问题

今年 4 月,又发生了大地震(在熊本县),相信很多人都通过电视屏幕或报章等媒体上看到了瓦砾四散、墙垣倒塌的熊本城,塌方后露出地表的山脉,被压扁的民居...等图像。其中给人印象最为突出的是在成为避难所的某高中校园里,人们用椅子排列成文字,向空中的直升飞机求救这一场景。用椅子排成的文字是“纸 面包 水 SOS”。这是由于夜里 400 人来到避难所,救援物资变得匮乏而致。

SOS
(呼救信号)

災害時の「水」にまつわる話



今年 4 月、また大きな地震が発生しました(熊本県)。テレビニュースや新聞などで、瓦がバラバラになり石垣が崩れた熊本城、地崩れを起こし山肌を露にしている山、ペしゃんこにつぶれた家屋...の映像や写真を目にした方も多いと思います。中でも、特に印象に残ったのは、避難所となった高校の校庭に椅子で文字を書き上空を飛ぶヘリコプターに助けを求めている映像でした。椅子で書かれていた文字は「カミパン 水 SOS」でした。夜のうちに 400 人が避難してきたため、救援物資が足りなくなったとのこと

です。

阅读以往阪神大地震及东日本大地震之受灾经历时，大都提到最令人发愁的是“水”。即使幸免于去避难所，而是在自己家度日，水也会停上个几天直至二十来天，最长的甚至停了一个半月。另外，供水车所提供的有限的水是有限制的，要排几个小时的队。好不容易领到了水，又重得不行，提着水走动或上楼梯十分辛苦。

那么，我们到底应该储存多少水呢？

● 饮用水

据说，成人的话，每人每天 3 公升，最少也需要储备 3 天的饮用水，最好是储备一个星期的。这 3 公升是根据人体每天向外排出的 2.5 公升水分计算出来的，据说包括日常生活中从食物中摄取的水分在内，人体每天需要的最少数值是 3 公升。灾情发生时，上厕所也会变得有困难，所以会尽量少喝水，但这样的话，致使身体恶化的危险性很大，因此有必要确保水分的补给。

例) 5 口之家 3 天的水

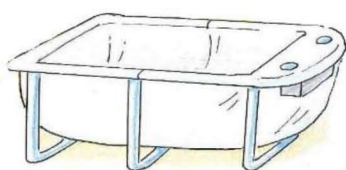
$$3L \times 5 \text{ 人} = 15L、15L \times 3 \text{ 日} = 45L$$

→ 2L 的塑料瓶 23 瓶 = 6 瓶装的话需要储备 4 箱

据说，和将水统一放在一个地方相比，分散着保管比较好；此外，不要全都储备水，3 公升中储备 1 公升果汁也好。

● 生活用水

除了饮用水以外，人还要上厕所、洗衣服、洗刷碗筷、洗脸及洗澡等，各个方面都



要用到水，而这些水即使不太干净也无妨。有的人平时很注意这样做：★浴池里的水不要放掉 ★感觉

これまでの阪神大震災や、東日本大震災の被災者の経験談を読むと、一番困ったのが「水」であると思います。避難所暮らしを免れて自宅で過ごせたとしても、断水が数日から 20 日、長いところでは 1 ヶ月半続いたとのこと。また、給水車が配給する水には制限があり、長蛇の列に何時間も並ばなければならず、やっと手に入った水もかなり重く、持ち運びや階段の上り下りに非常に苦労したといえます。

では、いったいどのくらいの水を備蓄しておいたらよいのでしょうか。

● 飲料水



成人の場合、1 人 1 日 3 リットル(L)を最低でも 3 日分、できれば 1 週間分確保すべきとあります。この 3L というのは、体から 1 日に排泄される水分量 2.5L から計算されたもので、日常生活の中で我々が食事から摂取する水分も合わせて、最低これだけは必要だという値だそうです。災害時はトイレも行きにくいので水分を控えがちですが、これは体調の悪化を招き大変危険なので、水分補給をしっかりとする必要があります。

例) 5 人家族 3 日分の場合

$$3L \times 5 \text{ 人} = 15L、15L \times 3 \text{ 日} = 45L$$

→ 2L のペットボトルで 23 本 = 6 本入り 4 箱

同じ場所にまとめておくよりも、分散して保管したほうがよいと言われています。また、水ばかりではなく、3L のうち 1L 程度は缶のジュースなどで備蓄しておくのもよいそうです。

● 生活用水

私たちは飲用以外にもトイレ、洗濯、食器の洗浄、洗面、風呂などさまざまな用途で水を使っています。これらの水は少々汚れていても構わないでしょう。★お風呂の水は常に溜めておく ★グラツときたらす



摇晃时，立刻拧开水龙头，在浴池、水桶及水壶里储水。

下面，为大家介绍几个尽量节省生活用水的办法。

1 节约刷碗水

- ・在盘子里铺上保鲜膜，吃完饭后扔掉保鲜膜即可
- ・用过的碗筷盘子、锅具等，用不要的布将其擦干净
- ・在平底锅里铺上烹饪纸或锡纸后再烹饪，完事后将其扔掉

2 节约冲马桶的水（每次冲水要用去 10 公升的水）

- ・不把手纸扔进马桶里
- ・使用灾情发生时的厕所用品（小便撒在吸水纸上，或用凝固剂将其凝固后扔掉；大使用报纸等包紧后使塑料袋密封丢弃）

3 节约烹饪用水

- ・将干面用水泡过之后再煮

干面作为灾情发生时的储备食物是很好用的。跟荞麦面及乌冬相比，意大利面不包含盐分，可以连同煮面的水一同进食，很方便。将面在水里泡 2 小时到一个晚上，连着泡面的水一同加进佐料煮，或是加热熟食罐头时，将其倒进锅里与面一起煮的话，原本需要煮 5~7 分钟的面，只要煮 2 分钟就可以吃了，同时煮面时需要的很多水也能节约下来。

4 节约净身用水

- ・储备灾情发生时用的各种喷式、泡状等的香波、不用水而用毛巾擦掉
- ・储备湿纸巾

ぐに蛇口をひねり、風呂桶やバケツ、やかんなどに水を溜める、などのことを心にかけている人もいるとのこと
です。

次に、生活用水の使用をなるべく少なくするための方法を紹介します。

① 食器を洗う水を節約する

- ・皿にラップを敷き、食べ終わったらラップは捨てる
- ・使用済みの食器や箸、鍋類は要らない布で拭く
- ・フライパンにはクッキングシートやアルミホイルを敷



いて調理し、調理後のシートは捨てる

② トイレに流す水を節約する（流せば一回 10L の水を消費する）

- ・紙はトイレに捨てない
- ・災害用トイレグッズ（小は吸水シートに吸わせたり凝固材で固めたりして捨て、大は新聞紙などで包んで袋に密閉し捨てる）を使用する

③ 調理に使う水を節約する

- ・乾麺をあらかじめ水に漬けておいて茹でる
- 災害時に備蓄する食糧として乾麺が便利ですが、そばやうどんと比べてスパゲティは麺に塩分が含まれておらず、茹で汁ごと食べられるので便利です。麺を 2 時間から一晩、水に漬けておき、漬け汁ごと具を入れて茹でたり、調理済みの缶詰を鍋にあげて温める際に一緒に入れば、茹で時間 5~7 分の麺も 2 分ほどで食べられるようになり、茹でるための大量の水も節約できます。



④ 身体の清潔を保つための水を節約する

- ・災害時用の水を使わないシャンプー（スプレー式、泡状など。タオルでふき取る）を用意しておく
- ・ウェットティッシュを用意しておく