

平成30年10月6日（土）
基調講演 1

平成30年度 第14回練馬区食の安全・安心シンポジウム

実体験から学ぶ避難所の 衛生実態と対策

特別養護老人ホーム 白朋苑
日本栄養士会 災害支援サポートリーダー
管理栄養士 山田 恵子
Yamada_keiko@hakuhouen.ocn.com

突然ですが！！

もし自宅や職場にいるとき災害**(地震など)
見舞われてしまったら……**

参加者の皆様、どのような対策をとっていただけますか？

災害時確認が必要

■ 避難場所(そこまでの経路、安全ですか?)

■ 停電、断水、ガスの停止

停電・・・オール電化だったら?

断水・・・大人一人当たりおよそ1日3リットル必要?

■ トイレ・・・ほとんどが水洗トイレ。

■ 停電・断水すると・・・お店が臨時休業



飲み水・食事・トイレ(冬季であれば暖を取る。)

本日のお話

災害について

- 災害サイクル（フェーズ）とは
- 災害サイクルを理解した備蓄と衛生管理

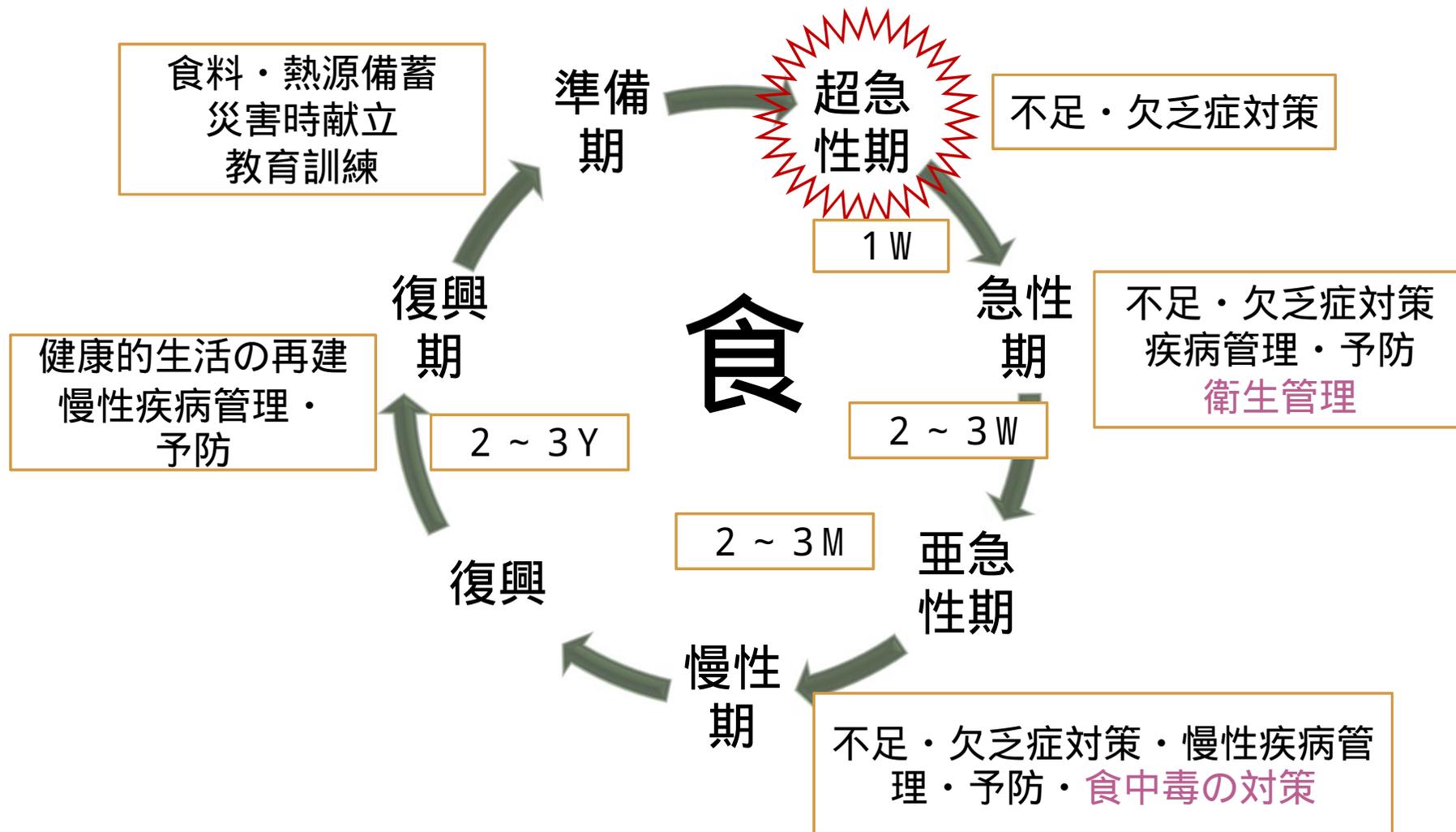
東北水害への
派遣

- 関東 東北豪雨・常総市での避難所食事支援
- 暑さ・断水 食中毒の危険

今そこにある
災害

- 災害に備えるための4つのキーワード
- まとめ

一般的な災害サイクル（フェーズ）



食・栄養問題は全てのフェーズで発生 フェーズごとに異なる対応が必要！

震災ごとに食事の状況が違ふ 状況を把握して、対応することが必要！

自分に合った非常食準備

- 1日分は、火や水を使わずにすぐに食べられるもの。
- 非常食は、ローリング法を活用。
- 食べなれた食品。
- 関東 東北大雨災害では、避難1週間目から
野菜不足のため便秘の方が多くなった。
- 水だけでなく、他の飲み物の用意も必要。

非常食の置き場所

ハザードマップを確認し
非常用備蓄の置き場所を決める。

たとえば

冠水の恐れがあれば2階に置く。

地震のための備えならば1階 出口付近か物入れ

3.11 東日本大震災

JDA-DAT連絡会資料より

本日のお話

東日本大震災

- 災害サイクル（フェーズ）とは
- 災害サイクルを理解した備蓄と衛生管理

関東
東北水害

- 関東 東北豪雨・常総市での避難所食事支援
- 暑さ・断水 食中毒の危険

今そこにある
災害

関東 東北豪雨の実際

茨城県HP資料より

避難場所の学校が被害

市役所の1階が水没

災害情報の集約が
できなくなっ
た！！

JDA-DAT連絡会資料より

関東 東北大雨での物資受け入れ

平成27年9月18日～9月21日派遣
水海道体育館

支援物資と企業ボランティア

写真撮影 山田恵子

断水しているので、
手洗い・うがいができない。



 洪水の後、
下水道や尿槽の逆流により家屋等が
汚染されている可能性大。

 トイレの使用のあと。

避難しながら、自宅の清掃

避難所のすぐ近くまで汚水が混ざった水が上がっている。



- 1階部分が、洪水により浸水。
- 下水が混ざった水が流れ込む。道路・家の中も汚泥の堆積。
- 屋外は、乾いた汚泥が舞い上がっている。

トイレの使用ルールを守る！！
避難所での食中毒予防につながる。

写真 災害時の仮設トイレを考える会より抜粋2017.9.10

水はどのくらい必要でしょうか？

～水がなくては生きてはいられない。～

スフィア プロジェクト

(国際的な支援団体で専門家らによる緊急時の最低基準)

生存に必要な水 (飲料と食料から摂取) 2.5 ~ 3.0L/日

衛生上で必要な水 (手洗い・洗濯) 2.0 ~ 6.0 L/日

料理に必要な水 3.0 ~ 6.0 L/日

合計 7.5 ~ 15.0 L/日

スフィアプロジェクトHPより抜粋 2017.9.10

夏期の食中毒の危険



- ❖ 冷蔵設備がないので、長時間置くことができない。
- ❖ 食べたいときに食料がないと心配なので**食べずに保管**。

9月の冷房設備のない体育館

朝食

夕食

おにぎりは、配るまで保冷材を入れた
発泡スチロールの箱に変更。

昼食

お弁当は、翌日まで取っておかない。
(避難所管理者に伝える)

写真撮影 山田恵子

これまでの災害時の食事や栄養補給の活動の流れ
(阪神・淡路大震災、新潟中部地震から)

フェーズ0
震災発生から24時間以内

フェーズ1
72時間以内

フェーズ2
4日～1か月

フェーズ3
1か月以降

水分補給

栄養補給

高エネルギー食品の提供

タンパク質不足への対応
ビタミン・ミネラル不足への対応

主食【パンおにぎり】中心

炊き出し

水・食料が不足する時期
備蓄でまかなうしかない。

弁当支給

本日のお話

災害について

- 災害サイクル（フェーズ）とは
- 災害サイクルを理解した備蓄と衛生管理

東北水害への
派遣

- 関東 東北豪雨・常総市での避難所食事支援
- 暑さ・断水 食中毒の危険

今そこにある
災害

- 災害に備えるための4つのキーワード
- まとめ

防災キーワード 1

【普段できないことは、災害時にできない】

食べなれたものを備蓄しよう！

- 普段から食べないものは、災害時にはもっと食べたくない。
 - 自分に合ったアレルギー食品を備蓄しておこう。

非常食を実際に食べてみよう

- 普段から、味を知って食べ慣れておく。
- 食べる・使うために必要な物がわかる。
(使用する水の量 皿・スプーンなど)

防災キーワード 2

災害時避難所での健康管理

- 飲み物を飲む。
- 食事を食べる。
- **お菓子をごはん代わりにしない**
- **食物アレルギーがあるときには避難所運営に相談する。
やわらかい食べ物・離乳食が必要な時にも避難所運営に
相談する。**
- 身体を動かす。

防災キーワード 3

水がないことを想定した、手洗い・歯磨き！

・いざという時に、未経験のことはできない。

・歯磨きティッシュ・液体歯磨き

ウェットティッシュで手洗い

消毒用アルコール・ドライシャンプーなど

防災キーワード 4

災害時避難所での食品衛生

食事を取り扱うときの注意点

- 配膳場所に土足で入らない。
- 食品を扱う人は、手洗い、消毒を行うこと。
- 体調不良時には早めに、避難所管理者に相談する。
- トイレの使い方ルールを守る。

まとめ

非常食の置き場所

ハザードマップを確認し
非常用備蓄の置き場所を決める。

たとえば

冠水の恐れがあれば2階に置く。
地震のための備えならば1階 出口付近か物入れ

まとめ

- 1日分は、開ければ、すぐに食べられるもの。
- 非常食は**食べなれたもの。**
- 関東 東北大雨災害では、便秘の対応で3日間で、
約2万本の野菜ジュースを配布。
長期保存の野菜ジュース・登山用食品・
ファイバーもいざとなると対策になる。
- 水だけでなく、**水に溶けるスポーツドリンク飲料等**
の用意も必要。

ご清聴ありがとうございました。

JDA-DATリーダー 山田恵子