

保存版

～女性の視点で作る防災セミナー～

# 災害に備えるトイレ対策編



川崎市男女共同参画センター

女性の視点でつくる かわさき防災プロジェクト

## はじめに

今月11日で東日本大震災から2年が経ちました。

被災にあわれた方々、避難を余儀なくされた方々、近くで、また遠くから見守りをしてきた方々、一人ひとりがさまざまな想いでこの2年を過ごしてきたことと存じます。復興はなかなか進みません。しかし、被災地が活力を得て、一日でも早く復興されるために、また生きていく力を持ち続けるために継続的な支援が必要です。

一方、近い将来には首都圏や東海・関西地方にも大地震が高い確率で起こると言われています。自然災害はどうしても避けることが難しく、私たちにできる事は、『備える』ことに尽きるのではないのでしょうか。避難訓練や地域防災活動などに参加して、精神的に『備える』、非常用品等を整えて、物質的に『備える』と、二つの備え方が必要です。

私たちは、女性の立場から先の災害を検証し、実際の避難生活では何に困り、何が不足していたか、ということを学んでいます。

特に、川崎市という都市部における災害の特徴を女性の目で捉えること、市民と一緒に考えることで実際の減災につなげたい、という想いで昨年の夏以降、この講座に向けて取り組んできました。

今回は、災害直後から深刻となるトイレ問題を取り上げ、自助としてできること、共助・公助の取り組みのあり方を、実験も行いながら考えてみたいと思います。講座内容を、いつもの生活と照らし合わせてこれからの防災・減災にすぐに役立てて頂けると幸いです。

来年度からも、継続して講座や学習に役立つ冊子（ノート）作りを行って参ります。男女共同参画センターと私たちが目指している事は、災害に備える学習や活動を通して、地域の女性の活力を掘り起し、防災に活かしていくこと、災害に対してより強いコミュニティーづくりに反映させていくことです。

このような活動にご興味・ご関心のある方々の参加も募っておりますので、ぜひお声かけください。お待ちしております。

2013年3月22日（金）

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト メンバー一同

### <必ずお読みください>

本資料の内容を無断で、転載・複製・放送・データ配信などをすることは、固くお断りしております。本書に含まれる情報は、川崎市男女共同参画センター「女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト」のメンバーが作成したのですが、本書に書かれた内容、情報を使用した結果や損害に対しては本書の情報通りに行動した結果か否かにかかわらず、当プロジェクトや発行者はいかなる責任を負うものではありません。

### 【利用の問い合わせ先】

川崎市男女共同参画センター「女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト」TEL：044-813-0808

# — 目次 —

## はじめに

I	トイレ問題の流れ	-----	1
II	排水管がこわれた？ 場合	-----	2

### A. 通常のトイレを使わない方法

#### 1. 簡単な方法

- (1) 紙箱便器
- (2) 簡易便器

#### 2. 仮設トイレ

B.	通常のトイレを、水で流さない方法	-----	3
----	------------------	-------	---

- (1) 犬用トイレシート法
- (2) 凝固剤付きトイレ袋法
- (3) 猫砂法
- (4) たたんだ新聞紙法
- (5) 新聞紙・コップ法

☆流さない方法を実験しました。

(簡単な方法、価格が安い方法、ゴミの量などを比較)

III	排水設備を点検する	-----	9
-----	-----------	-------	---

C.	断水している時に流す方法	-----	10
----	--------------	-------	----

(排水管が詰まらないように流す方法)

IV	その他	-----	10
----	-----	-------	----

- ①折り紙コップ
- ②掃除と除菌・消毒
- ③トイレをがまんしない
- ④匂いへの対策
- ⑤トイレごみの収集
- ⑥外出する時の対策
- ⑦野外トイレ

# I トイレ問題の流れ



トイレの排水管など\*が、こわれたかもしれない。

断水で十分な水が確保できず、排水管をつまらせるかもしれない。

「流してはいけない！」

便器は使える

便器は使えない

「すぐ、ポリ袋をかぶせましょう！」

## B. 水で流さない方法

- (1) 犬用トイレシート法
- (2) 凝固剤付きトイレ袋法
- (3) ねこずな猫砂法
- (4) 新聞紙・コップ法
- (5) たたんだ新聞紙法

## A. 通常のトイレを使わない方法

### 1. <簡単な方法>

- (1) 紙箱便器
- (2) 簡易便器

### 2. <仮設トイレ>

- (1) UDドライトイレ
- (2) マンホールトイレ
- (3) その他のトイレ

排水設備を点検する

排水設備は正常だったが、断水している

C. 断水している時に流す方法

上下水道の復旧で、安心して流せるようになります。

### ※注意

私有地の排水管だけでなく、自治体の排水設備（下水道本管や污水处理場など）も破損する場合がありますので、広報に注意しましょう。

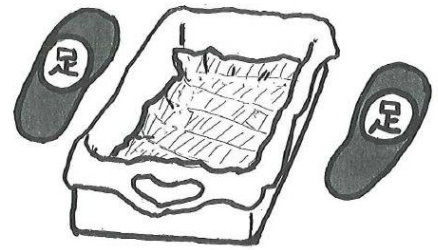
## II 排水管がこわれた？場合

### A. 通常のトイレを使わない方法

#### 1. <簡単な方法>

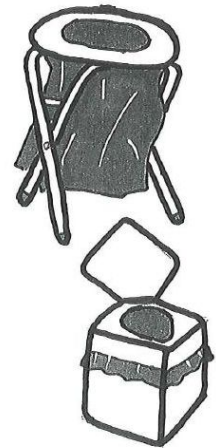
##### (1) 紙箱便器法

- ①紙箱にレジ袋をかぶせる。
- ②底に新聞紙を敷く。
- ③和式トイレの方法で使用する。
  - ◇尿は紙コップなどでとって、バケツに入れるか  
または猫砂や犬用トイレシート・新聞紙などを  
敷いて吸収させる。
  - ◇便は新聞紙に包んで、フタ付きのゴミ箱に入れる。



##### (2) 簡易便器法

- 市販されている簡易便器と非常用トイレ袋を使用する。  
(折りたたみイス型・ボックス型などがある)  
※出たゴミは、「トイレごみ」として分別しておく。

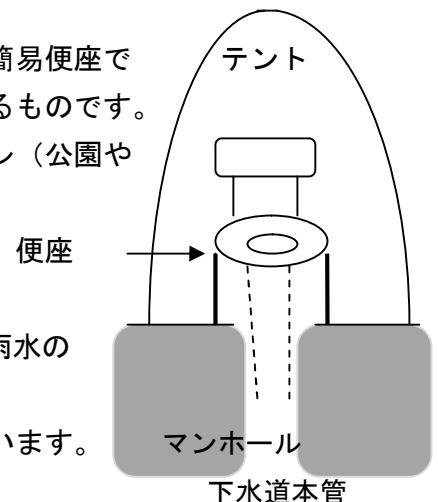


#### 2. <仮設トイレ>

(1) UDドライトイレ（し尿分離無水トイレ） : (別の資料参照)

##### (2) マンホールトイレ

- 断水で水洗トイレが使えない場合に、下水のマンホールを簡易便座でおおってまわりをテントで囲み、個室トイレとして活用するものです。
- 便器が1基だけの簡易なもの、自然流下式仮設水洗トイレ（公園や避難所に自治体等が設置する、5基の便器が並び注水口をそなえた大がかりなもの）があります。
- 汚水が流れこむ下水道が、破損している場合は使えません。
- 私有地に設置するには敷地内にマンホールがあり、井戸や雨水の貯留槽などの水で汚物を流せることが必要です。  
汚物を詰まらせてしまうと、復旧作業が難しくなってしまいます。



##### (3) その他のトイレ

- 「ドントコイ」: 川崎市は、避難所に10基ずつ備蓄することを計画しています。(他の資料参照)  
洋式トイレで手すりもあり、使いやすいものです。皆さんの地区では備蓄が終わっていますか？  
避難所となる学校に聞いてみましょう。 組み立て方法も知っておきたいものです。
- 「ワンボックストイレ」 : 工事現場やイベントの時に使われる、一般的なものです。  
段差があり和式トイレのため、高齢者などは使いにくいようです。

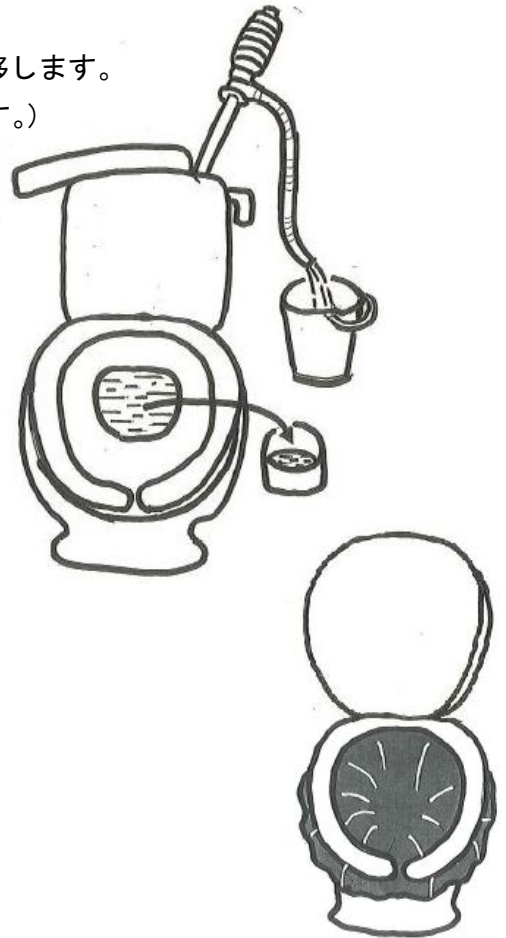
## B. 水で流さない方法

【 排水管がこわれている可能性がある場合に、自宅などのトイレの便器を使う方法 】

### 準備

- ①便器内と貯水タンクの水を、それぞれ別の容器に移します。  
(コップでくみ出すか、ビニールポンプを使います。)  
◇貯水タンクの水はきれいなので、洗濯などに使えます。  
◇便器内の水は、トイレ掃除に使います。
- ②45リットルのポリ袋2枚(できれば厚手で黒いものが良い)を便器にかぶせる。  
(もれないように二重にする)

- ◆急ぐ時は、まずポリ袋をかぶせておいてあとで水を抜いてもよい。  
便器が汚れたり、排水管が詰まるのを防ぐことが大切です。  
(断水で、トイレを掃除する水も十分に確保できなくなるかもしれません。)



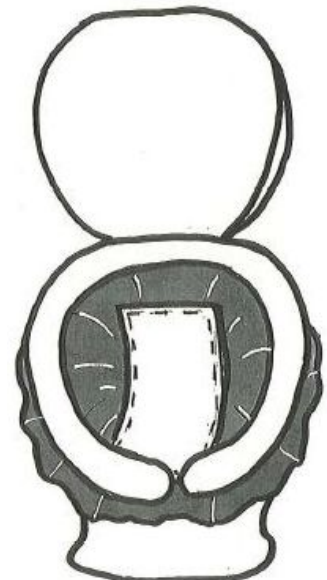
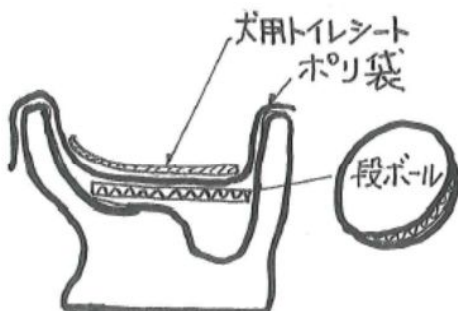
### (1) 犬用トイレシート法

犬用のトイレシート(厚型で33cm×45cmのもの)を用意する。  
あらかじめ、便器の中に丸く切った段ボール(便器にちょうど入る大きさ)を敷いて平らにしておく和良好的。(便が落ちる位置が安定する)  
また、トイレシートの下に新聞紙を敷いておくと、便を片付けやすい。

《価格》 1包(108枚)で1280円。(1枚:12円)

#### 《使用法》

- ①犬用トイレシートを、便器の中のポリ袋の上に置く。
- ②尿を吸収しなくなったり、便が出た時はトイレシートを丸めてゴミバケツに入れておきます。
- ③ポリ袋が汚れてきたら取り替えます。



## (2) 凝固剤付きトイレ袋法

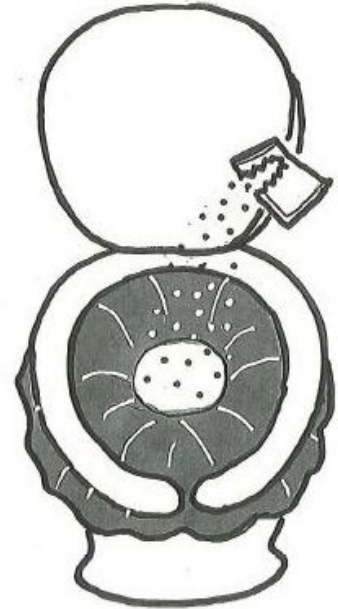
4.5リットルポリ袋と凝固剤をセットにしたものが市販されています。  
凝固剤の保存期間は、開封前で5年程度です。

《価格》 ポリ袋10枚（凝固剤付き）800円～1500円  
（1枚：80～150円）

また、ポリ袋の内側に吸水シートを貼ったものもあります。

### 《使用法》

- ①尿のあと、凝固剤を振り入れて固めます。  
（凝固できる尿量は、500～1000ccです）  
（先に凝固剤を入れておくタイプもあります）
- ②便が出たら、凝固剤を入れて袋ごととりかえます。
- ③ゴミはフタ付きのポリバケツか、段ボール箱（ポリ袋を2重に入れる）に入れ、屋外に置きます。



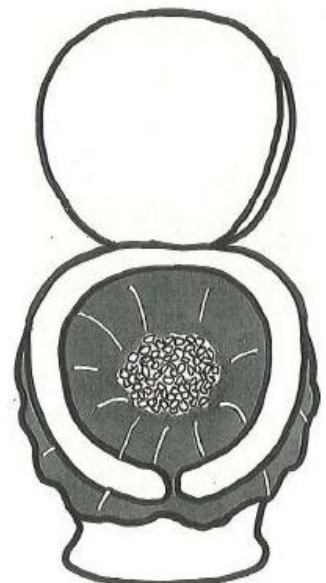
## (3) 猫砂法

市販されている「猫のトイレ用の砂」を使う。  
紙製など、燃えるゴミとして出せるタイプが良い。  
湿気が少なく、直射日光が当たらない場所に備蓄する。

《価格》 1包（7リットル）で398円。（2カップで約23円）

### 《使用法》

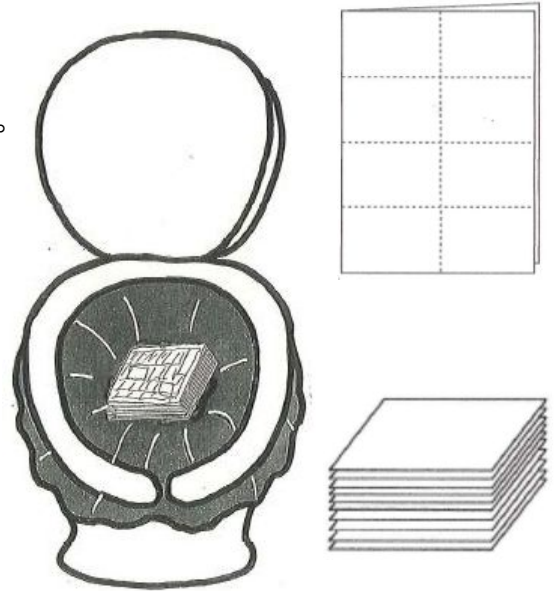
- ①ポリ袋の中に、猫砂を2～3カップくらい入れておきます。
  - ②尿のあと、上に新しい猫砂をかけておくと、次の人が使いやすい。
  - ③猫砂の量がふえて重くなったり便が出た時は、袋ごと取り替えます。
- ◆注意：ポリ袋に穴があいて猫砂がもれると、排水管が詰まってしまう。厚手のポリ袋を使うか、ポリ袋を二重にして下さい。



## (4) たたんだ新聞紙法

### 《使用法》

- ① 半分に折った新聞紙1枚を、さらに8分の1にたたむ。
- ② 1枚ずつたたんだ新聞紙4～5枚をかさねて、ポリ袋の中に入れる。
- ③ 用を足したら、上に新聞紙をひろげてかぶせておく。
- ④ ②③をくりかえし、たまったらゴミバケツに捨てる。



## (5) 新聞紙・コップ法

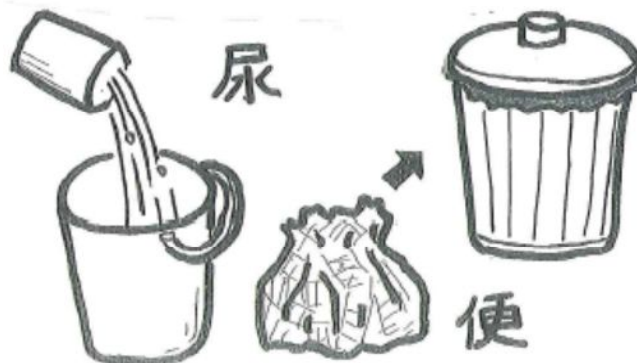
### 《用意する物》

- 1) 新聞紙・つやのある広告紙
- 2) 紙コップ (またはポリコップ、折り紙コップ: 11ページに作り方あり)
- 3) レジ袋 (尿の時に使ったトイレトペーパーを入れる)
- 4) 小さいフタ付きバケツ (尿を入れる)
- 5) 大きいフタ付きゴミバケツ、または段ボール箱にポリ袋をかぶせたもの (新聞紙に包んだ便を入れる)

《価格》 紙コップは1個 5円・ポリコップは1個 9円程度。折り紙コップは使い捨て。一人ずつ専用のポリコップを、何度か使いまわすこともできる。(除菌スプレーで消毒する)

### 《使用法》

- ① ポリ袋に、タテヨコ十字に重ねた新聞紙を敷く。  
いちばん上に、つやのある広告紙を置くと、防水効果がある。  
(つやがあるほど防水効果は高い)
- ② 尿は紙コップなどでとって、バケツに入れる。  
(病院で尿検査をする時のような要領で、尿をとる)  
⇒ たまったら、雨水溝など迷惑にならない所に流す。  
使ったトイレトペーパーは、レジ袋に入れる。  
⇒ たまったら、ゴミバケツに入れる。
- ③ 便は使ったトイレトペーパーといっしょに、新聞紙で包んでゴミバケツに入れる。





## ☆流さない方法を実験しました

### <実験の方法>

○実験はボランティア3名でおこないました。

○吸収（凝固）させる材料は、近くの店で手に入った製品を使用しました。

（特定の商品を推薦するものではありません。）

価格は購入時のものです。

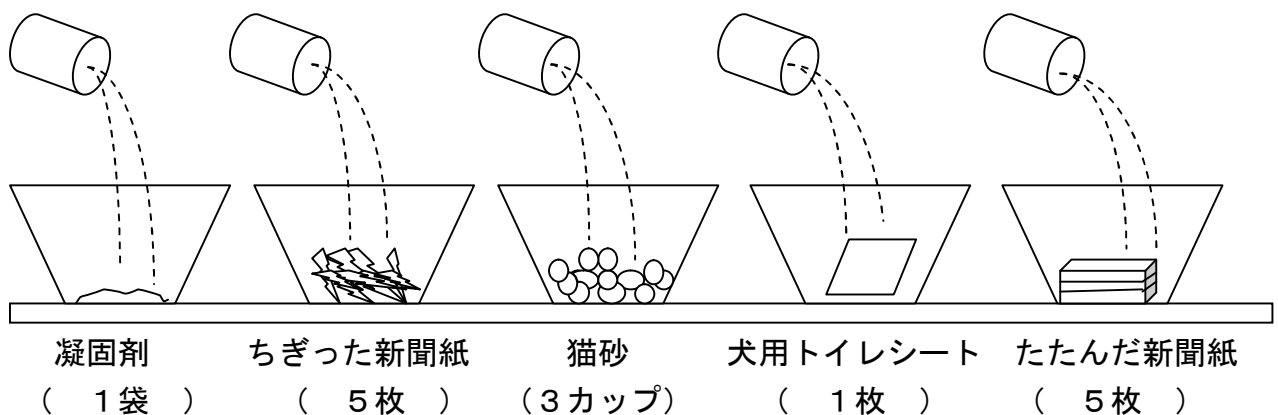
①凝固剤付きトイレ袋（1袋）・ちぎった新聞紙（5枚）・猫砂（3カップ）・犬用トイレシート（1枚）・

たたんだ新聞紙（5枚）を、それぞれ容器に入れて50ccずつ水をそそいでいきました。

②容器の中に吸収できない水がしみ出てきたら、その方法はそこで終了としました。

※猫砂と新聞紙は、使う量をふやせばよく吸収しますが、便器の容量からみてあまりかさばらない程度としました。

また猫砂は紙製（白色で、水分を吸収すると青色になるもの）を使用しました。



★5つの方法のうちで、吸収（凝固）できなくなった順番は??

## <5つの方法を比べてみました>

○健康な人の1日あたりの尿の量は、平均して女性が1200cc、男性が1500ccとされています。

実験結果の比較表では、**女性の尿量1200cc（1.2リットル）**を使って計算しました。

同様に**便の量**は、平均して150～200グラムとされています。（表では**180グラム**とします）

○「新聞紙・コップ法」は尿を吸収させず、コップでとってバケツに捨てる方法なので、

吸収材は使いません。

1人が1日に使用 流さない方法	a) 水1200ccを吸収するために 必要な吸収材の量		b) 大人1人の、1日当りの ポリ袋の数	
		およその価格		ごみの重さ
(1) 犬用トイレシート法	(シート) 1.7枚	20円	約0～2枚	約1.5kg
(2) 凝固剤付きトイレ袋法	(凝固剤) 1.1袋	160円	約1～2枚	約1.4kg
(3) 猫砂法	(猫砂) 6.5カップ	74円	約1～3枚	約1.6kg
(4) たたんだ新聞紙法	(新聞紙) 25枚	0円	約1～3枚	約2.1kg
(5) 新聞紙・コップ法	ポリコップは1個9円、紙コップは5円位。		約0～2枚	約0.5kg
(6) ちぎった新聞紙法	ほとんど吸収しないため、実用性がないと思われます。			

## [ 実験のまとめ ]

### <問い1> 手順が簡単な方法は？

答：「凝固剤付きトイレ袋法」と、「猫砂法」です。便のあと袋ごと取り替えるので、簡単です。

手順が難しいのは、「新聞紙・コップ法」です。コップを使って尿をとったり、便を

新聞紙と広告紙に包んで捨てるのは、やや難しく抵抗感もあると思われます。

便をシートで包んで捨てる「犬用トイレシート法」も同様です。

### <問い2> 価格が安い方法は？

答：新聞紙を使う方法（「新聞紙・コップ法」か「たたんだ新聞紙法」）です。

ただし、「たたんだ新聞紙法」は、一人が一日に新聞紙を30枚以上使うので、一時的な

方法だと思われます。犬用トイレシート法が、次に安い方法です。

### <問い3> 備蓄するのに、かさばらない方法は？

答：「凝固剤付きトイレ袋法」です。犬用トイレシートと猫砂は、かなりかさばります。

### <問い4> ゴミの量が少ない方法は？

答：「新聞紙・紙コップ法」です。尿を雨水溝などに流すので、軽くなります。

また、水分が少ないゴミなので処理しやすいと思われます。

「新聞紙・紙コップ法」以外の方法は、おとなひとり（1週間分）10キロのゴミが出ることになるので、マンションや町内会で、置き場所を考えておく必要があります。

## ＜実験の結果＞ （よく吸収できた順番）

- 1番 : 凝固剤付きトイレ袋 : 900cc 凝固しました。  
 2番 : 犬用トイレシート1枚 : 700cc 吸収しました。  
 3番 : 猫砂3カップ : 550cc 吸収しました。  
 4番 : たたんだ新聞紙5枚 : 200cc 吸収しました。  
 5番 : ちぎった新聞紙 : ほとんど吸収しませんでした。

匂いの問題	それぞれの方法の特徴
(1) 消臭機能 あり	吸収が良く安い。便器の底に段ボールを敷くと便をシートで包んで捨てられる。
(2) 消臭機能 良好	凝固剤I袋で水分約900ccを半固形にすることができるが、価格が高い。
(3) 消臭機能 あり	用を足した後、上に猫砂をかけておくと次の人が使いやすい。価格も安い。
(4) 匂いは強い	費用がかからないが、水分200ccを吸収するのに新聞紙が5枚も必要。
(5) アンモニアの発生少ない	ゴミの量とポリ袋が少なくすむが、手順が難しいため年少児には困難。

### ＜問い5＞ 便器にかぶせるポリ袋（45リットル）が少なくすむ方法は？

答：新聞紙・コップ法と犬用トイレシート法です。 便を新聞紙や犬用トイレシートで受けて包んで捨てることのできるため、ポリ袋があまり汚れません。  
 他の方法は匂いや汚れのために、便が出るたびに取り替える必要があります。

### ＜問い6＞ アンモニア臭が少ない方法は？

答：私達がおこなった、アンモニア水を使った実験の結果では、凝固剤つきトイレ袋が最も匂いが少なく、次に猫砂→犬用トイレシート→たたんだ新聞紙の順でした。  
 新聞紙・コップ法は尿と便を別々に処理するため、アンモニアの発生が少なく刺激臭も抑えられると思われます。

### ＜問い7＞ どれくらいの量を備蓄？

答：神奈川県は、マグニチュード7.9クラスの地震による被害の予測を発表しています。地震が強かったり地盤が弱い地域などでは、自宅の排水管と公共の下水道設備のどちらか、または両方がこわれて2～3か月間トイレを流せない状態になる可能性があります。それに備えるためには多量の備蓄が必要になりますが、収納スペースや価格の面で難しいため、凝固剤付きトイレ袋や犬用トイレシート等の備蓄が無くなったら、新聞紙を使う方法に切り替えるのが現実的です。 色々な方法を知っておけば、「トイレパニック」を防ぐことができます。 また、公園や避難所などに設置される仮設トイレも利用できます。

### ＜問い8＞ 備蓄できる年数は？

答：凝固剤・犬用トイレシート・猫砂は、湿気を吸いやすい吸水性ポリマーを含んでいるため、湿気の少ない場所に保存する必要があります。 開封前で、5年程度は保存できます。

### Ⅲ 排水設備を点検する

○上水道（給水設備）の水漏れ、給排水設備の耐震リフォームの方法などについては、「給水・排水設備の防災・減災対策編」のパンフレットに書いてありますので、ごらん下さい。

#### 1. 震災で排水管がこわれるかもしれない。

- ◆マンホールが隆起・陥没する（→排水管がこわれて、汚水がもれる）
- ◆公共下水道本管から逆流したり、つまってしまう。
- ◆屋内の床下や天井裏などにある排水管がこわれて、汚水がもれる。

#### 2. 震災後、排水管を点検する。

- 1) マンホール : マンホール付近の隆起・陥没がないか？  
マンホール内の、排水管とのつなぎ目にスキマがないか？
- 2) 排水管 : こわれていないかどうかを見る。特につなぎ目（継手の部分）をチェック

#### 3. 一戸建ての場合の、排水管点検法

- 1) 床下 : ユニットバスの点検口、床下収納庫から点検する。
- 2) 天井内 : 押入れなどにある点検口、ユニットバスの天井点検口などから点検する。
- 3) 屋外 : 枡（マス）の周囲を見る。（隆起や陥没がないか？ 水もれがないか？）  
枡のフタを開けて、中を点検する。（枡と排水管の接続は大丈夫か？）
- 4) きれいな水を一カ所ずつ流してみる。（洗面所、台所、お風呂場、トイレ）  
: 外へ流れているか？ どこかで水もれしていないか？

※在来工法型の浴室（モルタルにタイル貼り）は、コンクリート内に配管があるので、水もれがとてども発見しにくい。

#### 4. 集合住宅（アパート・マンション）の場合の、排水管点検法

- 1) 床下 : ユニットバスの点検口、床下収納庫から点検する。
- 2) 天井内 : 押入れなどにある点検口、ユニットバスの天井点検口などから点検する。
- 3) パイプスペース : 排水管立管のつなぎ目（接続部）などから水もれしていないか？
- 4) きれいな水を下の階から、流してみる。（排水管の系統ごとに流す）

※集合住宅の場合は、水もれすると被害が大きくなるので流すのは慎重に！

- ◆下の階が被害を受けます。
- ◆コンクリート作りの建物でスラブ（コンクリート床）上配管の場合、水もれの発見が遅れて被害が大きくなります。（水が大量にたまって、配管などの貫通部のスキマからもれる。）

#### 5. 水もれが発見された場合

応急処置として、市販の水もれテープなどで補修できますが長続きはしないので、なるべく早く専門業者に依頼しましょう。

#### 6. 震災が起こる前に、自分の家の配管のルートや種類・経年数を知っておきましょう。

（上下水道局に図面が保管されているので、コピーしておく）

ユニットバスなどの点検口を開けて、天井裏や床下・パイプスペース内を見ておくと良い。

## 排水設備は正常だった



### C. 断水している時に流す方法

排水設備がこわれていない事がわかって、断水のためにトイレに流す水が少ないと、排水管が詰まってしまいます。

詰まると水道が復旧してもトイレが使えなくなり、時には排水管の取りかえ工事が必要になることもあります。

特にマンションでは排水管が長いので詰まりやすく、また下の階に汚水がもれたり、吹き出したりと影響が大きいので、流すことの許可は慎重にする方が良いでしょう。

#### 排水管が詰まらないように流す方法

①使ったトイレットペーパーは便器に流さず、ゴミ袋に入れておく。

②尿の時は、水を流さない。

1リ

③便の時は、5リットル以上の水で便器の排水口に向け一気に流す。

貯水タンクには色々な部品が入っているので、  
水を入れないで下さい。

[1回に5リットル以上の水が必要]

(家事などに使ったあとの汚れた水や、  
風呂の残り水、雨水をためたもの等を使う)



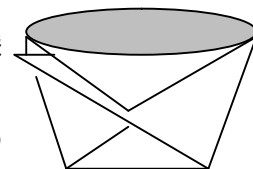
## IV その他

### (1) 折り紙コップの作り方

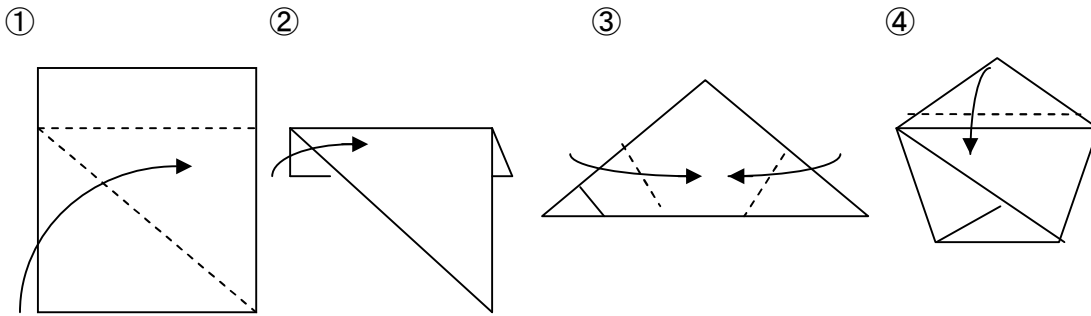
「新聞紙・コップ法」で、尿をとる時の使い捨てコップです。

尿をとり終わったら、トイレットペーパーといっしょにレジ袋に入れます。

つやのある広告紙（ぴかぴかのもの。厚手ならA4の大きさのものを2枚、薄手ならA4の大きさのものを3枚）を用意します。



- ①正方形を作る時のように、対角線を折る。
- ②余った部分をうしろに折りたたむ。
- ③小さい三角を前に折って、大きい三角形にする。
- ④五角形になるように、左右の端を中央へ折る。
- ⑤上の三角1枚を手前に折り、もう一方は逆側に折る。



## (2) 掃除と除菌・消毒を、十分に行いましょう。

○断水していると、手を洗ったりトイレを掃除する水が手に入れにくく、不衛生になりがちです。インフルエンザや食中毒などにならないように、除菌・消毒・掃除を十分におこないましょう。

○除菌スプレーを作りましょう：手や食器につけて、雑菌の繁殖を抑えます。

- ①2リットルのペットボトルの肩口まで水を入れます。
- ②お酢を50cc入れ、食塩を少々加えて混ぜます。
- ③ポンプボトル容器に入れます。

(市販の除菌スプレーを備蓄しておく、便利です)

○消毒液を作りましょう：家庭にある塩素系漂白剤を水でうすめます。

1) 便や嘔吐した物の消毒

- ①50倍にうすめる：ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を、500ccのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れる。
- ②じょうろ等に入れ、汚染された場所にまいて拭きとります。  
作業の際は、ゴム手袋・マスク・ゴーグルなどを着用してください。



2) 食器・器具類の消毒

- ①100倍にうすめる：ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を、1リットルのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れる。
- ②その液に10分以上漬け込んだあと、水洗いをします。



3) 掃除用の消毒液

- ①200倍にうすめる：ペットボトルキャップ2杯分の塩素系漂白剤を、2リットルのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れる。
- ②消毒液をタオルなどにしみこませて、テーブルやドアノブなどを拭きます。汚染した衣類は、消毒液に漬けこんだあと洗濯します。



**注意** 塩素系の漂白剤は酸性の物質と混ぜると、塩素ガスが発生してとても危険です。絶対に酸性の物質と混ぜないで下さい。

### (3) トイレをがまんしないようにしましょう。

○過去の震災では避難所のトイレが、汚い・寒い・遠い・和式で使えないなどの理由でトイレへ行く回数を少なくしようとする人が多かったそうです。

そのために水分や食べ物をとるのを減らしてしまい、健康に悪い影響が出ました。

(脱水症やエコノミークラス症候群、栄養不足、便秘、膀胱炎など)

○健康のためにも、災害時のトイレ対策は重要です。

○水は、1日に2リットル以上は飲みましょう。(とくに寝る前に飲む)

水分を多く含んでいる食べ物も食べましょう。(味噌汁・スープ、果物など)

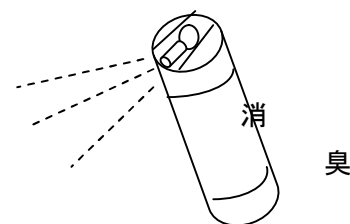
### (4) トイレごみの「匂い」への対策

1) 粉末洗剤か重曹をふりかける。

2) 消臭スプレーをかける。(消臭スプレーを備蓄しておくといよい)

3) 酸素系漂白剤を少し垂らす。

○ポリ袋の口をしっかりと閉じておく。



### (5) トイレごみの収集

○トイレごみは分別して、屋外などに保管しておいて下さい。

○ごみの収集が再開されたら**普通ゴミ**に出しますが、

**トイレごみ**と大きく書いておいて下さい。

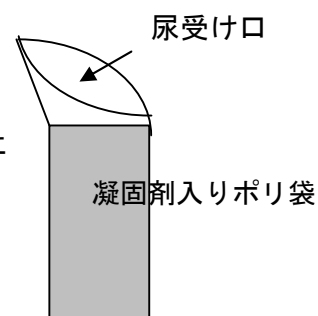
○市役所の広報車やホームページなどで、ごみの収集日を確認して出して下さい。



### (6) 外出する時のトイレ対策

○携帯トイレをバッグに1枚いれておくと良い。(薄いのでかさばらない)

車の渋滞の時など用に市販されているもので、凝固剤が入ったポリ袋に尿受け口がついていて、500ccの水分を吸収できます。



### (7) 野外トイレ: 仮設トイレが届く前など、便座が用意できない場合に穴を掘って用を足す。

#### (1) 敷地が広い場合

① 1, 5メートル以上の深さまで、穴を掘る。

② 穴が大きい場合は、上に板をわたす。

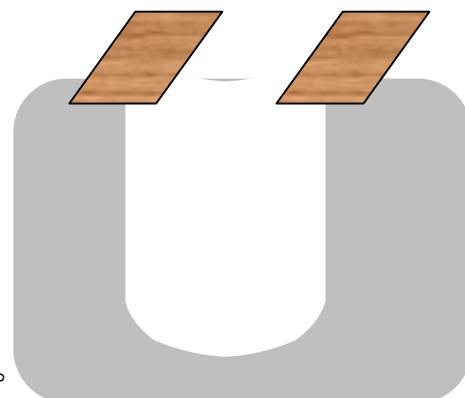
③ 有れば、石灰の粉を時々振り入れる。

(におい消しになり、後に肥料として使える)

④ いっぱいになったら、土をかぶせて埋める。

⑤ 他の場所にまた穴を掘る。

⑥ 周囲に柱を立てて、ブルーシートをかけると良い。

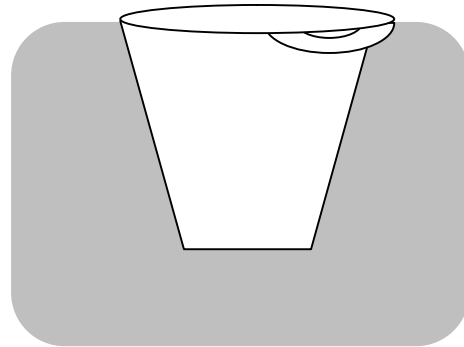


## (2) 近くに畑がある場合

- ① 大きめのバケツが入るくらいの穴を掘る。
- ② バケツに用を足す。
- ③ いっぱいになってきたら、バケツを出して畑に運ぶ。
- ④ 畑に掘っておいた穴に排せつ物を入れる。

※男性の小用は、他の場所で用を足してもらおうと排せつ物の量が減る。

(東日本大震災後に、小規模な私的避難所で行われていた方法です。)



## [ まとめ (通常の便器を使う場合) ]

- ◆ } 下水道が破損しているおそれがある時  
流すために必要な水が確保できない時 } **すぐに、45リットルポリ袋をかぶせましょう!**

黒い厚手のポリ袋は、丈夫で中身が見えないので、適しています。

自宅のトイレに何枚か置いておくとよい。(ホームセンター、ネットショップなどで購入できます。ただし、黒い厚手のポリ袋が無い場合でも、半透明の袋を2重にし、外側の袋に新聞紙を入れ、汚物を包んでトイレゴミと記載したものを貼り対応することもできます。)

- ◆凝固剤つきトイレ袋は、凝固できる水分量が多いが価格が高い。
- ◆介護・幼児用オムツなど、身のまわりにある物を使って、対処できます。
- ◆上下水道の復旧や、ゴミ収集の再開が遅れた場合、大量のトイレごみが出るので、その置き場所を考えておく必要があります。
- ◆トイレを清潔に保ち、排水管が詰まらないようにすることで、その後の生活や復旧がスムーズに進みます。