

避難所生活の選択をするまでに注意すべきこと

避難所生活で想定されるリスク

「せきまえ防災」第2号でも触れておりますが、ご自宅が安全であれば避難所に避難する必要はありません。ここでは、避難所生活で想定されるリスクを取り上げます。

■トイレ問題

慣れない避難所生活では、多くの人々が「トイレに行きづらい」と感じるようです。その結果、トイレを我慢して便秘や膀胱炎になったり、トイレの回数を減らそうと食事や水分の摂取を控えることから、脱水症状、脳梗塞、心筋梗塞など、命を落とすリスクにつながることもあります。

■熱中症

多くの人々が集団生活を行う避難所では、室内の温度が上昇しやすい傾向にあり、また、十分な空調設備が整っていない場合もあります。その結果、熱がこもりやすく、熱中症の危険が高まります。重症化すると、命を落とす危険もある熱中症、特に体温調節機能が低下している高齢者の方には、注意が必要です。（右上へ）

避難所生活を選択した場合に行うべきこと

やむを得ず、避難所での生活を選択し、ご自宅を離れる決断をされた場合には、以下のことに注意してください。

■水道・ガスの元栓を閉める

復旧時に家の中が水浸しになったり、ガス漏れしたりする危険を回避します。

■電気のブレーカーを落とす

通電再開時、倒れて破損した電化製品などから起こる通電火災を防止するためです。

■安否を知らせる

玄関先に「全員無事です」といった貼り紙をして、知り合いや救護隊に無事を告知します。このとき、空き巣被害を防ぐため、貼り紙に避難先は書かないようにしましょう。

関前防災会 代表 島田豊文

51-2030

<https://sekimaebousai.web.fc2.com/>

■感染症の流行

感染症流行時には、避難者が集中することで避難所が感染拡大の温床となる恐れがあります。

■エコノミックラス症候群

限られたスペースでの避難所生活や車中での避難生活は、狭い空間で長時間座って足を動かさないことが多く、発症のリスクが高くなります。

■自宅の空き巣被害や通電火災

次項でまとめますが、避難所生活を選択することで、自宅に誰も人が居なくなることから起きるリスクが出て参ります。

避難所滞在期間が2~3日などの短い人たちの中には、自宅が十分住める状態であるにもかかわらず、「とりあえずインフラが止まってしまったから…」という理由で避難所行きを決める人もいます。しかしそのような人が増えると、本当に避難が必要な人のスペースが圧迫され、必要以上の密状態を作り出すことになってしまいます。「自宅に住める状態にある人は、可能な限り在宅避難を行う」というルールで検討するようにお願いします。

■戸締りを厳重に行う

空き巣や火災の延焼を防ぐため、後付けの錠前で二重ロックにするなど、戸締りはしっかりと行う。シャッターや雨戸があれば閉める。

■避難は原則徒歩で行う

緊急車両の通行や防災活動の妨げにならぬよう、避難は原則徒歩で行う。

※避難所敷地内への車の乗り入れは禁止です。

車いすの方が自分で運転してきた場合などは、入所手続き後に近くの有料駐車場をご紹介します。

編集後記

「せきまえ防災」も第6号となりました。伝えたいことは山ほどあるのですが、2頁にまとめるのは意外と大変です。この情報が防災時に皆様の役に立つて貰えることを願っています。



関前防災会はこちらから
関前防災会はこちらから
512030 2025