

# 防災術 お届け便



HIROYUKI KURAMOTO



1972年、3月生まれ  
2014年4月、白糠郵便局長として着任。  
2017年1月に防災士に認定。妻と娘との3人暮らし。趣味は読書。好きな食べ物「柳だこの珍味」と日本酒

No.2

## 災害時、 何が必要なのか？

防災士の藏本博幸です。普段は白糠郵便局で局長の仕事をしています。先月号から引き続き、災害時の避難の際、そして避難所等で何が必要になるのかを紹介します。



### 避難所での睡眠

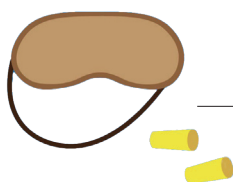
ほとんどの皆さんは、避難所での生活を体験していないと思います。ですが、修学旅行などで「大部屋で複数人で寝た」という体験をしたことはあるのではないのでしょうか。そのときのことを少し思い出してみてください。

避難所には見ず知らずの方もいて、緊張した状態が続きます。また、命の危険を感じるような状況にある場合

合は、脳が興奮状態にあるため、なかなか眠れません。しかし、十分に睡眠をとることができない状態が続くと、普段より体力が落ちてストレスも大きく感じ、体調を崩しやすくなります。避難所で生活をするためには「いかに睡眠をとれるか」が重要になってきます。少しでも気持ちよく眠るために何が必要でしょうか。町が備蓄している寝具は、毛布2000枚、寝袋1000枚、段ボールベッド362セット（赤ちゃん用は別に12セット）です。町が整備できるものや数には限りがありますので、自分が必要なものは可能な限り持ち出すことができるよう、事前に準備をしておきましょう。

#### ○アイマスク

人によっては、明るくても眠れる方がいらっしゃいますが、懐中電灯の明かりなどは意外と気になるものです。かさばる物ではないので、アイマスクを用意した方が良いでしょう。

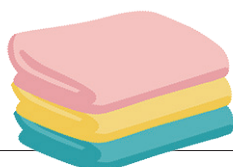


#### ○耳栓

子どもの泣き声、いびき、トイレに行く方の足音など、避難所ではさまざまな音が気になります。耳栓を使って静かな環境を作りましょう。耳栓は必需品です。

#### ○バスタオル

衛生管理的にも必要なものですが、寒さが厳しい季節ですと、支給される毛布だけでは寒さをしのげないこともあります。体を包めるバスタオルがあると安心できます。



薄手のタオルならかさばらないので、持ち運びの負担が少なくおすすめです。

#### ○エアークッションまたは簡易枕

空気を抜いてコンパクトに収納することができます。形も一般的な長方形やU字型で首回りを覆うもの、蒸れにくい素材など種類はさまざまです。事前に自分で確認するとより良いですね。



#### ○アルミシート（90×180cmくらいのサイズ）

キャンプをする方はご存じだと思いますが、アルミシートが貼ってあるクッション性の良いマットがあります。

こうしたマットを寝袋などの下に敷いておくと、硬い床でも体が痛くなりづらくなりますし、暑さや寒さをやわらげることに役立ちます。



また、避難所で着替えるときの目隠しや仕切り板としても活用することができます。少しでも寝床を柔らかくして眠れるようにしましょう。