

第14回 練馬区食の安全・安心シンポジウム

実際どうなの？災害時の食と衛生

2018年10月6日(土)午後2時～4時

練馬区役所アトリウム棟地下 多目的室

開 会

【司会：練馬区保健所 杉本圭司生活衛生課長】

皆様、こんにちは。ただいまから「第14回練馬区食の安全・安心シンポジウム」を開会いたします。私は本日、司会を務めさせていただきます、練馬区保健所生活衛生課長の杉本と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日のスケジュールを申し上げます。第一部が基調講演です。専門の先生方お二人にご講演をいただきます。第二部のパネルディスカッションでは、皆様方からいただいたご質問をもとに意見交換をまいります。

それでは開会に当たりまして、練馬区保健所長、矢野よりご挨拶を申し上げます。

挨 拶

【矢野久子：練馬区保健所長】

皆様、こんにちは。練馬区保健所長の矢野でございます。本日は多数お集まりいただき、まことにありがとうございます。

練馬区食の安全・安心シンポジウムは平成17年に第1回目を開きまして、ことしで14回目になります。このシンポジウムの目的というのは、練馬区民の食の安全・安心のため、区民の皆様と、専門家の皆様、あるいは事業者の皆様と、直接そのときのタイムリーな食に関する話題について意見交換をする場をつくらうということで開催させていただいています。

ことしは「実際どうなの？災害時の食と衛生」という題名で開催させていただきます。皆様もいろいろご存じだと思いますが、東日本大震災や熊本地震に引き続き、ことしも7月に西日本で豪雨災害、そしてまた直近で9月に北海道の胆振東部地震が発生したという

ことで、災害はいつ起こるかわからないという状況でございます。

このような災害時には皆様の生活の拠点が避難所になります。その中で食は日々欠かせないものです。実際に避難所で提供された食事によって食中毒が起きてしまった事例もあり、避難所での食品の衛生、食の安全・安心というのは、重要な課題であると考えております。

本日は災害時の食と衛生ついて、各分野の専門家から解説をしていただき、災害が起きた場合、食中毒を起こさず、食の安全・安心を守って過ごすにはどうしたらいいかを皆様と一緒に考えていきたいと思っております。

先ほどご案内しましたが、二部制になっており、第一部では二人の講師の先生にお話をさせていただきます。お二人は実際に被災地に支援に行かれている災害時の食と衛生のエキスパートでありますから、とても興味深いお話を聞けると思っておりますので期待していただけたらと思っております。

また、パネルディスカッションでは、あらかじめいただいたご意見に対して、専門家の皆様から意見交換をしていただく予定になっております。どうぞ最後までご参加いただくようお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。ではよろしく願いいたします。

第一部

基調講演

【司会】

次に第一部の基調講演に移ります。テーマは「避難所で食中毒をおこさないために」です。最初にご講演いただきますのは、東京都多摩府中保健所生活環境安全課、統括課長代理の平 公崇様です。平様は東京都多摩府中保健所に勤務され、食品衛生監視員として飲食店など食品営業施設の監視指導をされております。

それでは、平様、よろしくお願いいたします。

～ 避難所で食中毒をおこさないために～

【平 公崇：東京都多摩府中保健所生活環境安全課統括課長代理】

(PP01) 参考までにパワーポイントの変わり目を表示します。

配付資料にあってページ数のわかるものは01のように表示します。

【東京都多摩府中保健所生活環境安全課食品衛生第一担当

統括課長代理 平 公崇】

皆様、こんにちは。ただいまご紹介いただきました、東京都多摩府中保健所で食品衛生監視員をやっている平と申します。本日はお忙しい中、お集まりいただきましてありがとうございます。私は東日本大震災と熊本地震、つい先日の西日本豪雨で広島県のほうに派遣されまして、現地の避難所、現地の保健所の支援に赴き、現場を見させていただいたという経験があるので、今日こういう形でお話をする機会をいただきました。非常に短い時間ですので駆け足になる部分もあるかと思いますが、ご清聴の程よろしく申し上げます。

(PP02)

まず今日のお話は、実際に私が避難所へ行って体験したことについてご紹介させていただきます。

次に東京都でも、熊本地震におきまして民間のシンクタンクをお願いして現場の実態調査というのを行っていきまして、公表しております。その概要の内容です。

以上を踏まえて、最後に食中毒予防のポイントのお話をさせていただきたいと思えます。

(PP)

それでは早速、避難所における事例です。まずは熊本県の事例になります。

これから四つの避難所における事例について簡単に紹介していきます。福祉センターと小学校と体育館とホテルです。避難所は他にいっぱいあるのですが、その中でこの四つの避難所で食品に関する事例やエピソードがありましたのでご紹介していきます。

(PP)

まずは、熊本地震というのは予震があった後に本震が来たという、2回、大きい揺れが来た地震です。熊本の御船保健所の支援に入ったのですが、そこを所管する益城町はこのような形で家屋一帯がやられている状況でした。

(PP)

益城町の役場もやられてしまったので、防災本部や町役場は、建物が比較的新しい福祉センターに集まっていた。通称「はびねす」というのですが、ここは外観上問題なく、耐震がしっかりできていたので、医療救護班や日本医師会のJMATも集まる、拠点とな

っている施設でした。

ここは避難所も兼ねていました。ですから対策本部の数メートル先の床に避難されている方が寝ているという状況で、かなりごった返していた施設でした。私も毎日のようにここに立ち入って、関係部署との連絡調整などをしてきたということです。

(PP)

その中で、益城町は水道がだめだったんです。食品衛生や環境衛生で何が大事かということ、水が大事です。水道が止まった、水が使えないということは、衛生対策上、一番の大きなポイントとなります。次に大事になってくるのはトイレです。食品衛生、感染症を含めて手洗いや、トイレの管理をしないと菌が、ウイルスが広まってしまいます。トイレの管理は非常に重要となってまいります。

通常、設置されるトイレはいろんなイベントでも出てくるような、このような仮設のトイレです。このトイレは、ほとんどが和式です。唯一このグリーンのものが洋式です。年配者の方にとって和式は辛いでしょうが、簡易のトイレのほとんどが和式という状況です。

(PP)

トイレの手洗いについて実態を視察したところ、トイレの後に水道が使えませんが、ペットボトルの水と消毒剤が置いてありました。消毒剤はアルコール製剤かなと思っていたのですが、見てみると次亜塩素酸を使っていたのです。というのは、私がこちらに入ったのが本震の10日後ぐらいでして、その1日2日前に南阿蘇村のほうでノロウイルスの感染症が避難所で発生していたのです。そのためノロウイルス対策ということで、次亜塩素酸を使っていたという状況でした。

次亜塩素酸は非常に手を荒らしてしまいますので、通常の衛生的な手洗いとして次亜塩素酸を直接手に使うということはしません。そこですぐ救護班と話し合いをしまして、翌日にはアルコール製剤にかえてもらったということです。

(PP)

ですから手洗いの薬剤は次亜塩素酸を使えばいいというわけではありません。水道が使えないときは、ペットボトルや、ウェットティッシュだとか、そういったものでできるだけ汚れを落としてもらった後にアルコール製剤を使っただく、というのが一般的かなと思います。

実際にノロウイルスにはアルコール製剤は効かないのですが、細菌対策、食中毒対策としては有効ですので、こういった場面ではアルコール製剤が一番いいのかなと思います。

(PP)

次に小学校の避難所に行きますと、PTAの方とかの炊き出しが毎日のようにされています。原材料の保管のところで気になって指導をさせていただきました。どうしても皆さん野菜や果物を食べたいのです。農家の方からもらったというトマトがあったのですが、そのまま提供してしまうと汚れたままになってしまいます。万が一、表面にウイルスだとか菌が付着してしまうと食中毒の可能性があるということで、水道が使えないので、ペットボトルの水でもいいから、きちっと水で洗った後に提供するようにとお話しさせていただきました。

あとは、いろいろな物資が来るのですが、特に温度管理が必要な要冷蔵品のもの、特に乳製品だとか冷凍食品がそのまま段ボールで積み上げられているのです。熊本地震はゴールデンウィーク前ですので、もうその時期は25度だとか、直射日光が当たれば当然30度を超えてしまうのです。私が立ち入った昼間のときは、夜の炊き出しの準備をしているところだったのです。そうすると夜までの間にこういったものが常温で置かれてしまいますと、当然、解けてしまいますし、解けると菌が増えていくということですので、原材料の管理についてはクーラーボックスだとか、そういったものでできるだけ管理してほしいとお話をさせていただいたということです。

(PP)

いろいろな避難所へ行くとボランティアの方が炊き出しや最近はキッチンカーが結構支援として入ってきています。私も避難所へ行くたびに毎回毎回違うキッチンカーを見ました。大手の牛丼チェーンのものだとか、石巻のほうから焼きそばなど、キッチンカーが避難所に毎日のように来ていたという状況です。

(PP)

小学校のトイレですけれども、一番管理のいいトイレの写真を持ってきました。私もトイレを何カ所か視察したのですけれども、ここが一番きれいなトイレの管理をしていました。ボランティアの方がきちっとトイレ班というトイレの担当者を決めて、ちゃんと土足であっても消毒できるよう、新聞紙に含ませた塩素剤のマットだとか、手洗いもこのようにして、ちゃんとトイレ係の人が確認しているのです。ちゃんと手を洗っているかどうかを見て、トイレの掃除もしっかりやっていて、ボランティアスタッフの方がしっかりトイレの管理をしていました。

あと特に熊本地震については、避難所ではなく車で泊まっている、車中泊ということが

結構ありました。夜になると皆車で戻ってきてから避難所のトイレを使うのです。そうすると数も足らなくてトイレが結構汚れてしまうということがあったのですけれども、このような小学校で、スタッフがきちっとついてやっているところはきれいに保たれていたということです。ですから避難所の運営にあたっては、トイレの衛生班というのを設けるのが非常に重要ではないかと思います。

(PP)

次に体育館ですけれども、こちらはノロウイルスが南阿蘇村であったことを受けて、それまでは土足で結構行き来していたらしいのですが、土足でいると靴の裏に菌やウイルスがついてしまいます。あと、トイレへ行ったままの靴で寝ているところに行くとなると非常に衛生上、感染上もよくないので、基本的には土足禁止というのがルールになってくると思います。ここではそれ以降は土足禁止ということで、大きく掲げて指導していたということです。

(PP)

その点はよかったですけれども、実はこちら、右側のところでこのようにボランティアの方が食事の配給を行っていました。私が立ち入ったときはもう2時か3時ごろだったので、まだ発泡スチロールが置いてあって、こちらの中身は何ですかと確認したところ、自衛隊が作ったおにぎりが入っていたのです。このおにぎりはいつ配布されたかということ、朝、朝食として配布されたということです。私は温度計をそのとき持っていなかったのですが、当然、生温かい状況です。具のない、素のおにぎりで、自衛隊が衛生上に配慮して作ったので、菌はついていないと思いますし、その後すぐ食べてもらえばいいのですが、ここでボランティアの方が配給するときに、手袋を使っている、きちっと手洗いをしないで菌をつけてしまうと、時間がたって食べると食中毒が起きてしまうということになります。

ですからこういったおにぎりとか配給されるものについては、できるだけ早く食べてもらうというのが重要なと思います。

私が行った間では食中毒は起きなかったのですが、私が帰った後、次の第2班が行ったときに、熊本市内のほうでおにぎりの食中毒が発生してしまったのです。それは食品の事業者の方が避難所に持ってきたおにぎりで、34名の患者さんが出た食中毒が残念ながら発生しております。原因は黄色ブドウ球菌というものです。手についている菌なのですけれども、おにぎりにその菌をつけてしまうと食中毒のリスク高くなるということ

す。

私からは万が一という事があるのでこれは捨ててくださいねとお話ししたのですが、ボランティアの方は、せっかくなつくってもらったものを捨てることはできませんということでした。どうするのですかと聞いたら、これから食べますと言うのです。もうかなり時間がたっていますので食中毒にならなければいいなと思ってヒヤヒヤしていたのですが、その後、私がいる間はなかったのでよかったなということです。ただ、食中毒のリスクは潜んでいたということです。

(PP)

次にもう一つはホテルの避難所ですけれども、地震で厨房がやられてしまったので、外に仮設の厨房をつくっています。ちょうど私が行ったときには炊き出しのウインナーカレーをつくるということで、ペットボトルの水でウインナーをボイルして、ご飯を炊いて用意していたということです。

(PP)

炊き出しではカレーライスが結構人気なんです。というのも、お年寄りからお子様まで皆で食べられ、日本人はカレーが好きなので、炊き出しの食事のメニューとしては多いです。ただしカレーはきちっと温度管理をしないと、ウェルシュ菌という典型的な食中毒が起きてしまいますので、温度管理が重要になってきます。

実際に行ったところもこのような形でむき出しで直に置いてありました。夜のメニューで出すのですが、外は 30 度近い状況で昼間に準備しているので、4～5時間まだあるわけです。その間、菌がどんどん増えていきます。再加熱しないと食中毒になってしまいますので、実際にいたスタッフの方に再加熱をしっかりと徹底してくださいと指導しました。

(PP)

ちょっと見づらいかと思うのですが、ここに来ていたボランティアは格闘家のグループが出す炊き出しのカレーだったのです。私も格闘家に食中毒について話し、ちゃんと加熱してくださいねと指導させていただきました。ああ、わかってるよ、わかってるよ、俺は何回もいろんなところへ行ってやってるから大丈夫だよということで終わったのですが、本当にわかっているかどうか。念には念をとということで、しっかりと加熱して提供してくださいということを私からは言ってきました。

(PP)

(PP)

次につい先日、7月に広島へ行ってきたのですけれども、広島はいわゆる土砂災害です。土砂が崩れるというところで、局地的にやられているというところが多くて、先ほどの熊本みたいに全体がやられているという状況ではなかったです。

(PP)

こちらの避難所にも行ったのですが、ある程度引き払ってしまして、避難者はごく少数の方でした。竹原市というところに行ったのですけれども、ここは各家庭、水道がだめだったので、井戸水を使っていたのです。自衛隊の給水車が山の麓に1台来て、ここに取りに来いということになっていたのですけれども、山の上の方にいる年配のひとり暮らしの方は取りにいけないのです。それについては一応自衛隊のほうに要望は出しました。次の写真は私がヒアリングをしているところです。トイレとか、井戸水について、煮沸だけで飲んでいいですか。実際、取りに行くのが大変だから飲んじゃっている。と言っていました。

国から出ているガイドラインでは、検査をして間違いがないかどうか確認してから飲んでくださいということになっています。ただ、こういった緊急時にはなかなか検査といってもお金もかかるし、無料といっても枠は限られていますのでなかなか全世帯に井戸水の検査をやるというのは不可能です。

ということで少なくとも煮沸して、濁りがないかを確認して飲んでくださいということでチラシをつくって、各家庭を回っている保健師さんに配ってもらったということです。

(PP03)

(PP04)

(PP05)

時間も来ていますので、東京都の調査結果の概要は、今日のペーパーでお配りしていますので後で見てください。私が実体験した内容そのものが報告書にもまとめられています。

(PP06)

炊き出しでも生野菜とかフルーツは一切だめということで、実際に出されている避難所の食事は、茶色い弁当です。私も行ってから後半はかなり肌が荒れて、口内炎ができてしまい、やはり果物、野菜を食べたいなと思ったぐらいですから、食事の栄養のバランスというのは難しいかなと思います。

(PP10)

食中毒予防のポイントとしましては、ここに書いてある4点が重要となります。きょうお手元にチラシも配付させていただいておりますけれども、こちらに全て書いてありますのでお時間のあるときに見てください。

(PP11)

まずは食中毒を防ぐためには、加熱しなければいけないのです。特に避難所みたいに大勢の方が狭いところにいる場合は、もし万が一、感染症や食中毒が起こってしまうと皆さんに広がってしまいますので、医療関係も対応が困難な状況にありますから、まずは100%安全を担保するためにメニューは加熱に限るところでございます。

(PP12)

次に手洗いです。先ほど言いましたように水道が使えないときは少なくともウェットティッシュのようなものでやりましょうと。備蓄もウェットティッシュがないところもあると思いますが、家庭で用意しておくといいと思います。

(PP13)

次に先ほど言った食材の温度管理ということで、炊き出しだと温度管理が難しいので、出来るだけクーラーボックスなどを使ってくださいねと。

それと避難所で食事を提供するときは、きっちりと加熱調理をして出してくださいと。当然、調理する人の体調管理も重要となります。

(PP14)

避難された方には、私が回ったときにもお話ししたのですけれども、できるだけ早く食べてほしいということを言っています。実際に熊本の場合は予震の後に本震がきたので、また次に大きな地震が来るのではないかと皆さん不安で、食べないで取ってあるのです。賞味期限ギリギリとか、過ぎても取っていますので、そうじゃなく、できるだけ早く食べてくださいとお話しさせていただいています。

先ほどおにぎりの件もそうですけれど、廃棄するというのは勇気がいる、忍びないという気持ちはわかるのですが、食中毒にならないためにはそこはかなり重要なと思います。

(PP17)

まとめということで最後ですが、避難所の食中毒予防で重要なところ。土足禁止にするだとか、トイレと炊き出しの場所を離すゾーニングだとかです。トイレに近いと菌が炊き出し場所に行ってしまうから、場所を考えてくださいねと。

次に先ほど言ったトイレと手洗い。次にボランティアによる食品提供。特にカレーやお

にぎりは要注意と。トイレの清掃も、食品を取り扱う人が行う場合は注意ですと。

最後にはさっきお話ししました、被災者自身で食品を長時間保管しないようにしていただきたいということになります。

(PP18)

時間がまいりましたので、最後は駆け足になって申しわけなかったのですが、以上で私のお話となります。ご清聴ありがとうございました。

【司会】

平様、ありがとうございました。次の基調講演に移ります。テーマは「実体験から学ぶ避難所の衛生実態と対策」です。ご講演をいただきますのは、管理栄養士の山田恵子様です。

山田様は特別養護老人ホーム、白朋苑で管理栄養士をされております。また、公益社団法人日本栄養士会で災害支援サポートリーダーもされております。それでは、山田様、よろしく願いいたします。

実体験から学ぶ避難所の衛生実態と対策

【山田恵子：公益社団法人日本栄養士会 災害支援チーム運営委員 特別養護老人ホーム白朋苑 管理栄養士】

(PP01)

こんにちは。私は日本栄養士会、災害支援のサポートリーダーをさせていただいております、ご紹介いただきました山田恵子と申します。よろしく願いいたします。

本日は定員を上回る人数の方がお見えになったということで、区民の方がとても防災、災害に対する意識が高いというので、私がお話をさせていただく内容がお役に立てればと思っております。

自己紹介ですが、申しわけないんですが、私は練馬区民ではありません。横浜市の南区で、ご紹介にあずかりました特別養護老人ホームで高齢者の方々のお食事づくりをさせていただいています。あと、子供食堂や、ご自宅にいらっしゃいます高齢者の方の訪問で食事の指導をさせていただいているというのがふだんの私の仕事になっています。

また、仕事以外では私はハイキングに行ったりとか、雨が降れば読書三昧です。家族は

4人なんです、ネコが2匹とイヌが1匹の大所帯です。災害のときにイヌとかネコは避難所に一緒に預けることができません。もし飼っている方がいらっしゃった場合は、ワンちゃん、ネコちゃんは災害のときにどうして行くのか、そここのところも含めて考えていく必要があるかと思います。

(PP02)

突然ですが、もし今、自宅や職場にいるときに災害に見舞われてしまったら、今日お越しの皆さんはどのような対策を取っておられますか。これから1分間、お隣の方、前後の方でも構いませんので、ご自宅でどのような対策を取っているか話し合いをしていただいです。よろしいですか。どうぞ。見ていますので。

[1分間、会場で話し合い]

ありがとうございました。どうでしょう。皆さん、1分間でどのくらいご自身のお話やほかの方のお話を聞けたでしょうか。自分の思いのたけをしゃべっていただけましたでしょうか。自分が困っていることをお話しただけましたでしょうか。

この1分というのは、Jアラートが鳴ってから、この時に自分が何するのか、どうするのかという時間ですね。Jアラートが鳴ってから例えば30秒で地震が来ます。1分ないですね。実はこの間の千葉沖の地震のときにJアラートが鳴って30秒後に来ますといっても、私は石のように動けなかったんです。あ、来る。といって電球を見ていました。本当に揺れるのかなど。実際、Jアラートが来て自分たちがどのように避難をするのか、何が必要なのかを普段からシミュレーションしておくことは非常に大切です。なので先ほどお話の中で自分はこうしていると言われた方は、普段から何かがあったときにはこうしよう決めていらっしゃる方だと思います。

また、困っているのよとお話しされた方は、自分が困っていることは理解されている方だと思いますので、ちょっとこの後、考えておく必要があるかと思います。

(PP03)

さて、今、皆さんが各自お話しされた中で、確認が必要な事項は入っていましたでしょうか。避難場所や、電気がとまったら、先ほども平様のお話にありましたとおり、断水したら、ガスがとまったら、あと、トイレですね。トイレは非常に大きな問題です。お店も閉まってしまいますし、このように飲み水と食事、トイレは非常に重要なことになってきま

す。皆さんのお話の中で出ましたでしょうかね。ちょっと出なかったかな、出たかなというところですね。

(PP04)

本日のお話です。災害には災害サイクル、フェーズというものがあります。この災害のサイクルを理解した備蓄と衛生管理と、あと三つにまとめてお話をさせていただきたいと思います。

(PP05)

災害サイクルという言葉聞いたことがある方はいらっしゃいますか。災害というものは一定の流れがあります。サイクル、フェーズというのは流れです。

まず超急性期というのは、発災、地震が起こった状態です。例えばこの間の北海道の地震、西日本での豪雨の洪水、地崩れなどですね。そこから1週間たつと大体急性期と言われています。またそれから2～3週間たつと亜急性期。そして2～3カ月たつと慢性期、そして復興期。そして本日皆さんがこのようにお話を聞かれている準備期です。次の災害に備える。まだ災害には遭っていないけれど、自ら備えるというのがこの準備期になっています。この流れの一巡を災害のサイクルとして見えています。北海道ではまだ慢性期に入る前の状態。そして西日本でも同じような状態。日本では今、亜急性期と慢性期、この二つの災害のサイクルが回っています。そして東日本では復興期になっています。本当にとっても災害が多いので、ほかの方たちのこととしての捉えるのではなくて、自らのこととしての捉えたほうがよろしいかと思います。

(PP06)

私は栄養士なので、まず非常食をどういうふうにしていくかというのを挙げました。自分に合った非常食の準備、すぐに食べられるもの。あと、ローリング法の活用。ローリング法を聞いたことある方はいらっしゃいますか。最近結構定着しましたね。期限が切れそうになったら食べて、次のものを備蓄していくという方法です。そして食べ慣れた食品。私が赴きました関東豪雨災害では、避難後1週間目から野菜不足のために便秘の方が多くなりました。また、水だけでなく、ほかの飲み物の用意も必要になりました。

(PP07)

そして非常食の置き場所です。ハザードマップ、先ほど見せていただいたんですけども、もちろん練馬区にもハザードマップがあります。自分の住んでいらっしゃる場所がどんな状態なのか、浸水する場所なのか、それとも地震に強い土地なのか、弱い土地なの

か、それによって冠水の恐れがあれば2階に備蓄を置く。地震のための備えが必要ならば1階や出口。では両方だったらどうするというお話をしていきます。

(PP08)

これは3.11の東日本大震災です。津波による甚大な被害。そして最初の避難所はこのように仕切りを、隣との通路もないような状態で皆さん生活をされていました。私が赴きました関東豪雨のときもこのような状態でした。

(PP09)

そしてこの関東・東北豪雨と常総市での避難所の支援で私は赴かせていただきました。そこには暑さと断水、先ほども平様のお話がありましており、食中毒の危険がありました。

(PP10)

平成27年9月初旬になります。もう3年前の話になってしまうので、ちょっと古いですかね。

このように関東の常総地区にもものすごい豪雨が短期間に降りました。それによって河川が決壊、本当に常総の一番大事な中心部が水浸しになってしまいました。

(PP11)

避難所の学校に被害が起き、そして市役所の1階が水没しました。避難所と市役所の1階部分は市民の情報が全て入っています。ですので災害情報の集約ができなくなっていました。そのことで常総市は大変混乱しました。

(PP12)

私は平成27年9月18日から21日まで派遣をさせていただきました。東日本大震災のときに物資があちらこちらにあって集約できず、破棄するということがあったので、常総市では水海道の体育館に全ての支援物資を集めました。皆さんから向かって左側の写真になりますが、この積荷は全部水です。水がないという報道が出たので、何台にも連なったトラックで、ものすごい量の水が運ばれてきました。そして栄養士会では右側の写真のように乳幼児用のミルクやアレルギー用の食品など特殊栄養食品という形でごんまりと置かせていただきました。

(PP13)

先ほどもキッチンカーのお話が出ていましたけれど、実は吉野家さんは平成27年からキッチンカーを出しています。今もまだ活動されており、今後もっと増えていくというお話

なので、これも一つの支援の形なのかなと思います。

そして支援の物資はこのようにテントの中で水を配ったり、お菓子を配ったり、市民の方たちがこれが欲しいというものを取っていく形を取られていました。

(PP14)

ただ、断水しているので手洗い、うがいができない。トイレの使用の後も。これは非常に問題になってきます。

(PP15)

なぜかといいますと、皆さん避難しながら自宅の清掃を行っています。このお城のような建物が公民館です。小学校が使えないので、お城の中が避難所になっていました。ただ、ここまで汚泥が来ているんです。このような状態で結構大変な思いをされたようです。

そして水が引いた後、家の中に下水や汚泥を含んだものが入ってしまっています。なので全部外に出して消毒をしなければなりません。そしてここに乾いた土がありますけれども、この土に下水の水とかが混ぜ合わさるんです。なのでまち全体がほこりっばいんです。マスクなしでは本当にいられない状態でした。

(PP16)

しかし断水していますので手洗いもできない。中のトイレが使えませんが、仮設のトイレが外にあります。そしてお水もペットボトルを使うけれども、この量では手が十分に洗えない。ほこりっばい中でうがいもよくできないということもあって、非常に食中毒の感染の心配がありました。トイレもまだ洋式がなかったので、仮設で椅子をくり抜いてわざわざ洋式をつくっていた状態でした。

(PP17)

では水はどのくらい必要なんですか。どのくらい必要かという答えに、スフィアプロジェクトというのがあります。国際的な支援団体、専門家による計画で、緊急時の最低基準を定めています。災害が起きたときに最低限これだけは用意しましょうという食事の基準もあります。衣服の基準もあります。全てあります。ただすいませんが、今回は水だけの紹介です。

お水は大体一日3リットル。そして手洗いに必要なのは大体2リットル。最低限一日5リットル必要になってきます。皆さん、一日5リットル、用意されていますか。なかなか大変です。なので例えば給水車がどこに来るかを、今、何でもないときからホームページとかにもありますので、自分の家のどこに給水車が来るのか、そういうことも事前に準備

しておくことが必要です。

(PP18)

手を洗うことができない中での夏期の食中毒の危険。冷房設備がないので長期間置くことができません。あと、食べたいときに食料がないと心配なので保管します。これはどの方も地域を問わず、皆さん取ってあります。

(PP)

これは私が行ったときの常総のある日のお食事です。朝がパンとおにぎり、飲み物、レトルトのおかず。これでもう2週間たちます。昼がパンとおにぎり、飲み物。夜はお弁当が出ています。ただ、先ほど発泡スチロールの中でというお話があったんですけど、私がいたときは段ボールの中に置きっぱなしだったんです。

(PP19)

なので、できるなら発泡スチロールで保冷剤を入れて持ってきてくださいというふうにお願いをしました。これは手づくりではなくて、業者さんがつくったコンビニエンスのおにぎりになります。お弁当は翌日まで取っておかないように管理者さんに伝えてお願いをしました。

(PP20)

なぜ皆さん備蓄をしたがるのか。これは理由があります。先ほどのフェーズ、流れ。発災してから大体3日までは食料が非常に不足してします。そのなかったことを覚えているんです。またあの不足した状態になったら困る。だから取っておこうということが起きます。ただ、4日目からは炊き出しや弁当の支給、そしてほかの市町村からの食べ物が来ますので、保存しなくても大丈夫です。

(PP21)

(PP22)

そして最後、防災のキーワードです。皆さんこれからどういうことをしていこうか。普段できないことは災害時にはできません。実際に非常食を食べてみましょう。災害時のときだけだと食べられません。

あともう一つ、実際に食べてみないことには、使う水の量、お皿やスプーンなど、何を使えばいいのかがわからなくて、災害時、最終的にこれを食べることができないよということになってしまいますので、必ず確認。

あと、アレルギーのある方は自分で備蓄をしておきましょう。

(PP23)

もう一つのキーワードの2。飲み物を飲む、食事を食べる。ただ、ここでお菓子をご飯がわりにしないでください。そしてアレルギーがあるとき、あと、高齢者の方で柔らかい食べ物や離乳食が必要なときには避難所に必ず運営の方がいらっしゃいます。そうすると保健師さんが巡回しています。巡回している保健師さんにつないでくれますので、必ず相談をしてください。そして体を動かす。

(PP24)

キーワード3。水がないことを想定した手洗いと歯磨き。ウェットティッシュがあってもやったことがなければできません。歯磨きティッシュも知っているけれど使ったことがなければ、1枚でどのくらい拭けるのかわかりません。なので何でもない元気なときに液体歯磨きを使ったり、ウェットティッシュを使ったり、ドライシャンプーを使ってみましょう。

(PP25)

そして防災キーワード4。先ほど平様がお話しされたのでそんなに詳しい話は要らないと思いますけれども、土足で入らない、手洗い、体調の不良は管理者の方に声かけをする。あと、やっぱりトイレの使い方のルールです。こちらは非常に重要になります。

(PP26)

そして一番最初にお話しした、非常食の置き場所です。冠水の恐れと地震の備えの両方ともだったらどうすればいいの。2階に長期保存の非常食、1階はいつも使うローリングストックをしておく。そのように分けておく。

(PP27)

そして先ほどもありました便秘の対応です。長期間の保存の野菜ジュースを配布しました。ただそれだけではなく、登山用の食品や、粉のファイバーも置いておきます。そして最終段階になると水だけではなく、水に溶けるスポーツドリンクを飲みたがる方が非常に多くなります。かさばらないのでこちらもストックしていただければと思います。ふだんのときも使えますのでローリングができます。

(PP28)

災害は起きないことが一番だと思いますけれども、備えほど大事なものはありませんので、皆さんぜひ備えるようにしていただければと思います。ご清聴ありがとうございました。

【司会】

山田様、ありがとうございました。それでは第一部を終了いたします。これから 10 分間の休憩といたします。この間に質問用紙にご記入いただいた方につきましては職員にお渡しください。第二部のパネルディスカッションの参考とさせていただきます。

第二部は 3 時ちょうどから開始いたしますので、よろしく願いいたします。

[休憩]

第二部

パネルディスカッション

【司会】

時間になりましたので再開いたします。これより第二部のパネルディスカッションを行います。まず進行役の力武益美様をご紹介します。力武様は一般社団法人東京都食品衛生協会、東京食品技術研究所で食品衛生コンサルタントをされております。

次にパネリストの皆様をご紹介します。まず先ほどご講演をいただきました平 公崇様です。

次に同じくご講演いただきました山田恵子様です。

次に、練馬区消費生活センター、運営連絡会会長の川端法子様です。

最後に、練馬区危機管理室防災計画課防災施設係長、竹永和宏です。

皆様お忙しい中、今回のシンポジウムを快くお引き受けくださいました。ありがとうございました。

それでは進行を力武様にお任せいたします。皆様、よろしく願いいたします。

【力武益美：一般社団法人東京都食品衛生協会 食品衛生コンサルタント】

皆様、改めまして力武と申します。普段は食品衛生協会、そちらのほうで各種講習会と、学校、ホテル、調理師学校、といろいろ行かせていただいております。本日の内容は知っていたつもりで知らないことがいっぱいあります。皆さんもきっと同じだと思います。ぜひしっかり聞いていただけたらうれしいです。

私の自己紹介はそれぐらいにいたしまして、まず先ほどご紹介いただきました平様と山田様は、ご講演をしていただいた関係で自己紹介等はよろしいと思います。では川端様、お願いいたします。

【川端法子：練馬区消費生活センター 運営連絡会会長】

皆さん、こんにちは。私は消費生活センター、運営連絡会の会長をしております川端と申します。運営連絡会は区の経済課消費生活係と共同で活動する消費者の自主的な集まりです。活動の中心は石神井公園区民交流センターで行っております。

消費者というのは赤ちゃんから高齢者まで消費活動をする人全てを指すわけですが、その中で気になる問題を私たちは話し合いながら調べ、消費者教室、講座などを企画して区民の皆さんへ情報を送っています。

食と暮らし、テスト、展示、広報、環境というグループがありまして、それぞれのグループが気になることを取り上げてお話をするのですが、私たちが取り上げた問題が1年後ぐらいに社会で話題になることがあります。今いろいろ話題になっています、プラスチックのストローはやめようという話を、私たちは大分前に海ゴミの講座でしました。そうしましたら、それ以後あちこちでプラスチックのストローの問題が取り上げられています。それだけではなく、今ここにあるペットボトルや、皆さん着ているフリースなどアクリル毛糸も問題となっています。そういうことを、これからまだまだ私たちはやっていかなければいけないと思っています。

そして私たちの中の広報グループでは『ぷりずむ』という広報紙を出しています。皆さんの町会などで回覧していると思いますが、去年の11月に出しました「身内が亡くなったら」というテーマのものがありません。これ一つでいざというときにいろいろなことがわかると大変評判になりまして、大分増刷をいたしましたけど、今、増刷分もないぐらいに皆さんに読んでいただいています。この『ぷりずむ』では避難拠点のことも取り上げました。次号も災害のことを取り上げると思います。どうぞご覧になってください。

今、皆さんがお通りになってわかったかどうかですが、区役所1階アトリウムで16日までパネル展というのをやっています。私たちの活動グループそれぞれがパネルでいろいろな発表をしています。その先駆けとしまして、6月16・17日には石神井の交流センターで消費生活展を開催しました。そこではゴミ問題、福祉、それから生協の方、パルシステムの方、成年後見制度の方、動物愛護の方など、行政も保健所を初め、清掃事務所、水

道局など一緒にブースを出しまして、皆さんにいろいろなお知らせしました。2日間で2800名も来てくださるといような盛況で、クイズをしながら楽しんでいただけました。

私たちは自分たちで会費を払って運営しているんですが、同じく石神井交流センターの中でリサイクルマーケットもして資金を得ております。自分たちが勉強したいことを皆で話し合いながら楽しくやっておりますので、どうぞ区民の方、こちらの会にご参加いただければと思っております。よろしく申し上げます。

【司会】

ありがとうございました。次に防災関係ということで、竹永様、お願いいたします。

【竹永和宏：危機管理室防災計画課防災施設係長】

こんにちは。危機管理室防災計画課防災施設係の竹永と申します。どうぞよろしく申し上げます。

防災計画課がどんな仕事をしているかと申しますと、簡単に言うとハード面の整備になります。例えば防災倉庫をつくったり、備蓄物資の購入、更新を行ったりしております。それから皆さんおなじみのところでは「夕べの音楽」の無線放送ですとか、高所カメラを使って区内の様子を見ることもしておりますし、防災井戸の整備等も我々の仕事としてやっております。

本日は食と防災ということなので、区がどんな避難場所の体制を整えているか、どんな備蓄をしているかをご紹介しますと思います。

まず避難所です。練馬区の避難所はどちらになっているか皆さんご存じでしょうか。恐らくこちらに来られている方は防災意識の高い方なのでご存じの方も多いかと思えますけれども、練馬区立の小中学校99校全てが避難拠点になっています。

避難拠点というのは練馬区独特な言い方です。避難所と防災拠点、これらを合わせたものということで練馬区では避難拠点という言い方をしております。

避難拠点がどんなときに開設されるかといいますと、区内で震度5弱以上の地震が発生した場合、自動的に開設されることとなります。震度5弱以上になりますと練馬区の職員、避難拠点要員という言い方をしておりますが、こちらがその学校の近くに住んでいる方が中心になるんですけれども、5名から7名程度の要員が行くことになっています。

学校につきましても学校の校長先生を初め、学校避難拠点要員という方が5～6名おり

ますので、こちらも要員として運営に携わることになります。

あわせて避難拠点運営連絡会、これは各町会防災会等の皆さんなんですけれども、ご協力いただきながら避難拠点の運営連絡会というものを立ち上げるようになっております。学校のほうなんです、特にこの学校に避難してくださいというような指定はございません。例えば豊玉にお住みの方が光が丘で地震とかに遭われて、光が丘の学校に逃げるということは可能です。ですから例えば自分のお子さんが豊玉に通っているから、豊玉まで戻らなくてというご心配をされる方がいらっしゃるんですが、そうではなく、基本的には避難されてきた方は全員受け入れるという姿勢を取っております。

避難拠点となっている学校の備蓄にどんなものが入っているか、きょうは食に限定して書かせていただいております。まずクラッカーが 1400 食です。700 人の方 2 食分になっています。それからアルファ化米、これも 700 食分で、700 人の方の 1 食分です。アルファ化米はわかめご飯と五目ご飯を選ぶことができます。もちろんそれを入れずに、普通の白米として食べることもできます。

それから保存水です。先ほどの講演で水が大事だというお話が何度も出ておりますけれども、2100 リットル、これは先ほどもお話がありました一人一日 3 リットル必要でございますので、掛ける 700 人分が 2100 リットルとなります。

それから調整粉乳。粉ミルクですね。こちらは 2 歳児以下のお子さんが人口の大体 2 % ぐらいになりますので、700 人の 2 % で 14 人ぐらいが来るという想定で備蓄をしています。粉ミルクはアレルギー対応のものを少し用意しており、アレルギーのある方が大体 5 % ぐらい、14 人いる中の 1 人という想定で、1 缶分、ちょっと余裕を持たせていますけれども用意してございます。

練馬区で用意しているのは一日分になっています。一日分というのはかなり少ないと思われる方がいるかもしれませんが、2 日目以降の備蓄については東京都が準備をするという役割分担になっています。区が 1 日目。2 日目、3 日目を東京都が。では 4 日目以降はどうなんだというお話なんです、4 日目ぐらいになってきますと、先ほども話があったかと思いますが、インフラが整ったりしていますので周りの方からの支援が得られる状況、特に協定を他自治体と練馬区も結んでいますので、上尾市、前橋市、ちょっと遠くだったら上田市、そういうところから物資や、人が来るということで、乗り切っていく体制を取っております。

最後に、訓練にご参加いただいている方はもうご存じかと思うのですが、水とかクラッ

カーを見たことがない人がいるかもしれないということで、写真をご用意させていただきました。水は普通のペットボトルです。実物を持ってきたんですけど、こういった 500 ミリリットルのものが 2100 リットル分入っています。

それからクラッカーです。こちら実物ですけども、こういった形で個包装になっておりまして、そのまま配れる形になっております。アレルギー対応にはなっていないのですが、原材料等は示してありますので、こちらをご説明しながらお配りしようと考えているというものです。

大変恐縮なんですけれども、練馬区であったり、行政ができる備えというのにはどうしても限界があるといいますが、できるだけ皆様のご期待にこたえたいとは思っており、何を備蓄していくべきかいろいろなことを考えながら備蓄しておりますが、なにぶん置く場所もなくなってきています。それは今、備蓄場所を増やしている最中なんですけれども、基本的には家庭内の備蓄を充実していくという方向でお願いをしているところです。特に食料、水につきましては先ほど申し上げたように余り多くを備蓄しておりませんので、ご家庭でも最低 3 日分、可能であれば 1 週間分程度の食料・水は備蓄していただきたい。

それからトイレの問題も切実な問題だということでお話がありましたとおり、これも重要ですので、携帯トイレ等の備蓄もあわせてしていただければと考えております。

この備蓄物資のあっせんについてもチラシのほうを同封しておりますので、こちらをご参考にしていただければと思っております。以上です。

【力武】

竹永様、ありがとうございました。では皆様から質問用紙及びおはがき等で事前質問をたくさん出していただいております。そしてそのご質問について各ご専門の方に伺っていききたいと思います。

ではまずやはり食べること、出すこと、つまり食品、トイレ、大事なことだと思います。栄養士さんの山田様、よろしいでしょうか。地震の予知の研究として早めの対策が求められています。その際、どんなものを用意しておいたらよいかというご質問です。

【山田】

食事にどんなものを用意しておいたほうがよいかですね。

【力武】

はい。先ほども食べ慣れたものというようなことがございましたが、それ以外に備蓄ということを見ると。

【山田】

そうですね、備蓄というのを考えますと、まず一つが、地震でしたら皆さん冷蔵庫を倒れないようにされている方はいらっしゃいますか。

はい、素晴らしいですね。例えば停電してしまったとしても、冷蔵庫のあけ閉めを余りしなければ、もしくは倒れてもすぐに閉めれば、そのままその温度を保たせることができます。ですので冷蔵庫をタンスと同じように倒れないようにしておくことは一つの手です。そしてその中に残っているものは温まる前に最初に食べる。なので冷蔵庫の中のものがまず使えます。そしてその次には、常温で保存ができるもの。缶詰は缶切りがない場合が多いですので、今はプルトップの缶詰を使っていただければと思います。あと、レトルトのものです。あけたらすぐ食べられる。そういうものがないと思います。

どうしても配られるものはおにぎりやパン、つまり主食のものなんです。なので自分が好きなもの、おかずになるもの、具体的に言いますとたんぱく源になるもの、例えば焼き鳥缶でもいいですし、今はやりのサバ缶でもいいです、水煮缶でもいいです、サケのほぐしでも構いません、そういうふうなたんぱく原になるものの瓶とか、ふだんから使えるものを備蓄していただければと思います。

【力武】

ありがとうございました。もう一つ、これは平様のほうがよろしいでしょうか。消費期限ってございますね。常温保存で数日もつ袋入り菓子パンは、避難所で保管して置くことは可能でしょうか。食べられますか。おにぎりも同様です。さっき取っておかないほうがよいとあったのですが、その日付内であればいいのでしょうか。

【平】

おにぎりなどは消費期限といって、短い間で菌が増えないように食べていただかなければいけません。菓子パンなどについては、何日間か賞味期限という形で表示がされていますので、その表示と保存方法を確認していただき、その状況であれば大丈夫だと思います。

先ほど写真でもお見せしたのですが、菓子パンはどうしても多いです。

衛生的に日もちもするというので、先ほど山田様からもありましたように菓子パンはメーカーからもバンバン来ます。数日はいいのですが、皆、飽きてきてしまいます。ですが、やはり発災直後は重要な食事になってまいりますので、そういったものであれば常温で保存することは可能かなと思います。

【力武】

ありがとうございます。乳児用液体ミルクが今とても話題になっております。乳児用液体ミルクは今後もっと普及していくのでしょうか。そして備蓄されているのでしょうか。その辺をいかがでしょうか。平様でしょうか。

【平】

私のほうから。液体ミルクにつきましては、今まで被災地のほうには輸入品のものを届けていました。実は国内の法律で、食品衛生法で製造の規定がなかったのです。私ども東京都の小池知事から国にも要望しまして、ようやく8月に国が基準をつくりまして、今、大手の乳業メーカーで準備をしているということです。実際に市場に出てくるのはあと1年弱ぐらいかかると聞いておりますので、もうしばらく待てば国産の乳児用液体ミルクがようやく出てきますので、今後、備蓄だとか被災地の方に使っていただくことが増えてくるかと思われまます。

【力武】

ありがとうございます。つまり、今現在では液体ミルクの備蓄というのは各自の家庭ではできないという形で。

【平】

液体ミルクは、そうですね。

【力武】

手に入れることは不可能ですか。

【平】

なかなか難しい。輸入品しかないものですから。

【力武】

そうしたときに、山田様、栄養士会のほうで何か全国準備なさっていらっしゃるようなことはございますか。

【山田】

今回の西日本の豪雨のときと北海道の震災でも両方で、特殊栄養食品ステーションと呼ばれるものを設置しております。今、お話にありましたアレルギーのお子さんの粉ミルク、アレルギーのあるお子さんの離乳食や食事、あと、高齢者の方の柔らかいご飯も用意しています。避難所で配られるお弁当ですとご飯ばかりでお粥の提供はありません。なので例えば入れ歯をなくしちゃった、避難のときに持ってこなかった、壊れてしまったという方のために用意しています。

先ほどもお話がありました、震度5になると避難所ができます。そうしますと、多分、東京都の栄養士会のほうに避難の状況とかが来ると自然に発動するようになっておりますので、必ずちょっと確認をしてご連絡をいただければと思います。

【力武】

ありがとうございました。ちょっとだけ安心しました。ただ、緊急時で本当に最初のうちは大混乱だと思うのです。つまり情報の受け手、発信者、いろんな意味で大変なときがあるので、やはりご自分で用意できるものが、特にアレルギーに関しては。ただ、私は思うのですよ、小さいお子さんを連れて、そして食べるものを持って、そして着がえを持って、それが1日、2日分でもいいとなっても、なかなか大変だと思います。その辺をどう皆さんが助け合って、工夫し合って乗り越えていくかという形で、恐らく区の方、いろんな方の手助けはいっぱいあるのですね。そういった意味でちょっと心強い気はいたしました。

もう一つ、山田様、続けてよろしいですか。食べるものは食べるもの、トイレはトイレで後でまとめたいと思います。備蓄品のファイバーは具体的にどのようなものを用意すればよいでしょうか。

【山田】

先ほどファイバーというお話をしたんですけれども、市販でスティックタイプのものがあります。大きな袋になってしまうと、それをまた何にどういうふうに入れるのということになってしまうので、いろいろな製薬会社さんからスティックタイプの、1包で1日とか1食とかというものがあります。今ちょっと商品名が頭の中に出てこないんですけれども、ふだんもちょっとおなかが便秘気味だなというときにも使えますし、災害のときのために使うこともできますので、1包化されたものを準備していただくとよろしいかと思えます。

【力武】

防災の目的だけでファイバーを購入しておくのはなかなか大変だと思うのですが、私はかなり横幅もあるので、確かにちょっと痩せたいなと思ったときのためのファイバーは薬局で売っていますね。ただ、ちょっとお高いのが難点ですが、お野菜がないときには本当に必要だと思います。ファイバーが腸に入りますと乳酸菌等もとてもよく働くように聞いております。

【山田】

おなかの中で膨らみますので、腸の動きもよくなります。腸の動きがよくなると、体の循環がよくなりますので、なかなか動けないときでも排便をよくしてくれますので、トイレもできるだけ我慢しないで行っていただければと思います。

【力武】

トイレに行くのはつい我慢してしまいがちになると思うのです。震災のときも高齢者の方がトイレに行く回数を減らそうと、飲む水分の摂取量をとても絞った。それゆえに血液が濃くなってしまって、二次的な病気を発症してしまったということを聞いております。水もたっぷりとられること。

それと、いかがでしょうか、どうやったらエコノミー症候群を防ぐか。避難所に行かれたとき、ウワッと災害にあったときに運動するというのはとても、難しい。避難して、皆さんまずはホッとします。そしてその後、全く経験したことのない部分でのストレスがいつ

ばいかかってくると思います。そして外に行きたい、歩きたい、トイレに行きたい、そういうようなことにもなると思いますが、山田様、何日目ぐらいから、エコノミー症候群は流れていくのでしょうか。

【山田】

便秘は先ほどもありましたとおり大体1週間から2週間ぐらいで起こります。エコノミー症候群は車の中とか、閉鎖されたところで起こります。今はかなり避難所も改善されています。ちゃんと通路や、一人一人のスペースが大体1畳ぐらいになるようにつくってとか、そういうことができるようになりましたけれど、ペットがいたりとか、小さいお子さんがいたりとか、家族に高齢者がいるという場合は、周囲に迷惑をかけたくないということで車の中とかで生活される方がいます。そうすると早い方は1週間、2週間で大体エコノミーに近い状態になってしまいますので。

【平】

熊本のときは、車中泊がかなり多くて、昼間に我々行政機関が伺ったときは、駐車場には色々な物が置いてありました。駐車場を確保しているのです。皆、車で仕事に行ったり、どこかに行っていて、我々が調査に行ってもなかなかその人と会えず、実際会えるのは夕方以降になりました。エコノミークラス症候群の問題が出たときには、日本医師会のほうで医療用の圧縮のストッキングを保健師さんが一軒一軒回って必要なところに配布していくという対策を取られていました。結構な数の発注をかけて皆さんに行き渡るようにという活動は行っていました。

【力武】

ありがとうございます。もう一つですが、避難所では糖尿病など食事が制限されている人の食事の配給はあるのでしょうかというご質問です。

【山田】

残念ですがありません。皆さん一律に同じお弁当になります。なのでご自身で糖尿病とか、腎臓病とか、高血圧症とかがある方は、お弁当のご飯、おかずを減らしたりして自分で調節するということがとても必要になってきます。なので、例えば持病をお持ちの方

は、ふだんから自分は、どれぐらいのご飯を食べなければいけないのかというのを、自分でコントロールしていく必要があると思います。

ただ、自分だけで何かをするわけではなくて、医師会と、DMATといわれる医療チームが避難所を必ず巡回をしています。ドラマにもなりましたね。あとは区や地域の保健師さんが必ず毎日巡回をするか泊まり込みをしています。なので、そのような医療関係の方に自分はこういう持病を持っていて、こういう心配があるというのを必ず相談してください。必ず設置されます。それを忘れないでください。

【力武】

先ほどご質問用紙に、私は今現在のお仕事が栄養士です。どういことをしたらよろしいでしょうかというご質問がありました。手伝ってくださる、よかった、という思いがあったのですが、そういう方のご活用というか、私は何々をやっていますのでお手伝いさせていただきます、というような申し出をしてもよろしいのでしょうか。

【山田】

はい。私は神奈川県栄養士会に所属しています。東京都には東京都栄養士会というのがございます。この東京都栄養士会にもJDA・DATと呼ばれる私たちと同じ東京都版があります。そこに参加していただいて、私たちと同じように後方支援や最前線の支援に行っていただくことが可能です。非常勤であろうが、資格を持っているけれど全然活動していないけれど不安という方も大丈夫ですので、ぜひご参加ください。

ホームページを見ていただきますと、東京都のJDA・DATのブースがありますので、ご相談にも乗れると思いますので、よろしく願いいたします。

【力武】

恐らくこの方はそういう意味なのかはちょっと推測できないのですが、栄養士の自分が家族と一緒に避難したとき、何かお手伝いができるのかという、一体どなたに言えばいいのか。この場合は避難所の運営になりますので竹永様、そういうようなシステム、指令系統というか、ボランティア募集はあるのでしょうか。

【竹永】

ボランティアそのものはボランティアセンターというのが立ち上がって、そこで登録と
かされることになると思います。

【力武】

それはすぐできるのですか。日にちがやはりかかると思うんです。

【竹永】

ボランティアセンターで具体的な指示がすぐにもらえるかは、そのときになってみないと
わからないんですが、恐らくどこの学校に行ってくださいというお話になっていくのか
など。

先ほど申し上げたように、学校は避難拠点運営連絡会という組織で動いていて、そこで
ルールづくりをしているんです。ですからそのルールにのっとって栄養士の方はご活躍い
ただくような形になると思います。

【力武】

ぜひ資格をお持ちの方、そうでない方も含めて、ぜひ私も、という気持ちを持っていた
だけたらとてもいいなと思います。

さて、お水なのですが先ほどご講演の中でもありましたね。一人一日当たり 7.5 から
15 リットル必要ですか。もし家族、家庭で備えるとしたら大体どのぐらいいためたほうが
よいのか。一日 15 リットルだと家族 4 人で 60 リットル、ペットボトルで 30 本、それを
2 日分、3 日分といった一部屋埋まっちゃう気がするんです。

【山田】

そうですね。あのスフィアプロジェクトというものは、各家庭でそろえるというよりも、
国が被災して避難されている方に対してのどう最低限の保証をするかという基準になって
います。なので本当に最低限の水としては、飲み水一日 3 リットル、あと、手を洗ったり
とかに 2 リットル。だから一日当たり 5 リットルぐらいを用意しておけば。避難所ではそ
んなにすぐに洗濯しなくても大丈夫ですよ。食器も例えばラップを使ったりビニールを
巻いて、それで洗わないようにしたりと、そういう工夫もできます。でもやっぱりそれが
7 日とか続くととなりますと結構な量が必要かなとは思いますが。

【力武】

もう一つ、こちらの方のご質問ですが、給水車に頼らないとやっていけないのか。給水車はいつ来るのか。これはどうしましょう。竹永様。

【竹永】

ちょっと水のほうで補足をさせていただきます。先ほど避難拠点が学校になっていて、ペットボトルが 2100 リットル分、一人 3 リットル分入っているとご説明させていただきましたが、それに加えて、高架水槽とか受水槽が学校にはあります。そこには水道水がたまっておりますので、そういった水も活用することができます。それから水道管を使った消火栓がございまして、その消火栓にスタンドパイプをとりつけて、給水できるシステムもつくっており、ペットボトルだけではなくて、そういった水の活用もできます。一応、ろ過器を備えてございまして、プールの水をろ過して飲むことも想定はしています。ただ、プールの水はかなり量がありますので全部をろ過しきれるとはちょっと思えないので、ろ過できなかった水については、生活用水として活用することができます。

学校防災井戸というのがございまして、学校には深さ 30 メートルぐらいの井戸が掘ってあります。それぞれ各校に一つはございますので、その井戸の水も生活用水として使うことができます。多分、後で出てくると思いますが、この水はトイレを流すときにも使うことができますので、一応そういった備えはあります。ご家庭でも例えばお風呂の水をためておくことで今言った学校のプールのような働きをいたしますので、ぜひ活用していただければと思います。

【力武】

ありがとうございます。もう一つなんですが、実際に現場に行かれて、節水の工夫や衛生的な工夫等があれば教えてくださいということですが、お二方、お答えいただけたらば。

【山田】

先ほどもちょっとスライドの中でお話ししましたが、実際、常総のときには水が全く出ない状態でした。なので食事の前にはウェットティッシュで手を拭いていました。歯磨きもできませんので、マウスウォッシュを使ってうがいをして、下水が流れないので、それ

をビニール袋に入れていました。初めて使う方はやっぱりすごく抵抗があったようですので、ふだんから使って練習しておくといいのかなと思います。

【平】

実際に行った避難所の小学校などでは、先ほどお話ししましたようにプールの水を、仮設トイレではない校舎内のトイレの流し用として活用していました。バケツでためて、ボランティアの方が人海戦術で管理しながら流していました。仮設トイレは和式が多く、高齢者の方、膝が悪い方は洋式をどうしても使いたかったので校舎内や体育館にある洋式トイレを使います。そういったときに水を流さなければいけないのでプールの水が結構活用されていました。

あとは水を使わないラップポンという簡易式のトイレがありまして、そちらは日本財団などのボランティアの方たちが来て設置をしていました。私もある避難所でラップポンの設置にも携わらせていただきまして、あれはすごいです。水を使わなくていいトイレですので、ああいったものがあると非常にいいかなと思います。

【力武】

そのラップポンというのは。

【平】

トイレをした後、ラップで包んでポンと捨てられるというやつですね。水を使わないトイレです。

【力武】

トイレの排水のところに、何リットルかの大きいビニール袋を入れておいて云々ということではないんですね。

【平】

そうではなくて、ビニールのラップが本体入っていて、自動的にシュッととめて、便をそのままゴミに捨てられるというものです。

【力武】

それはお高いんですか。

【平】

買うと1台10万ぐらいだと思います。私どもの管轄の市町村だと、備蓄しているところもあるのですが、なかなかそこまで配備されていません。日本財団などのボランティアが実際に被災地に来て、設置の手助けをするというのを結構やっていました。

【力武】

勉強になりました。ありがとうございます。本当にトイレは切実です。そういった意味で学校のトイレは和式が多いって聞きますが、練馬区もそうなのですか。

【竹永】

今は大分トイレ改修も進んでいまして、和式から洋式に切りかえております。それでもまだ残っているところは残っていますけれども。

【力武】

和式は膝を痛めたり腰を痛めたりしているとしゃがめないんですね。大変つらい思いをしたことがありました。きょうはお若い方もご参加いただいていますけれど、少子高齢化という事もあります、いつか年をとりますからね。排便のとき、特にストレスがかかって便がカチンカチンになって出にくい、逆に下痢をしてしまうこともあるかもしれません。そういうふうなときに、せめて使いやすいトイレを練馬区のほうでも考えていってください。よろしく願いいたします。

【竹永】

トイレのことを説明させていただきますと、基本的に学校が避難所、避難拠点になっていますので、下水管に被害がなければ校舎1階のトイレを使うことが原則になっています。もし被害があって使えないというときは組み立てトイレを備蓄してございまして、各学校に3基、うち2台は洋式、1台が和式という形になっています。

トイレも最近は非常に問題になっていますので、練馬区でもより使いやすいもの、組み

立てがしやすく、中が透けないパネルタイプの組み立てトイレをこれから購入して更新していくという予定がございます。出入口もフラットになっていますので、バリアフリーと言うんですか、高齢の方が使っても、あるいは女性の方が使っても安心できるようなものに変えていこうということで、今、そういった動きをしております。

【力武】

できれば設備のスピードを加速していただくと安心ですよ、皆さん。先ほど避難所に土足で入らない、トイレも足元マットの薬剤云々というお話がありました。足元マットの薬剤についてございましたので教えてください。

【平】

先ほどお話のありました、熊本地震でボランティアの方がやっていた小学校のトイレでは次亜塩素酸を使っていました。手洗いには使っちゃだめですけども、それ以外にはかなり有効なものです。次亜塩素酸は簡単に言うとハイターみたいなやつです。ああいったものを使っていたのがいいかなと思います。

先日行った広島では、備蓄でオスバンという逆性石けんを用意しておりました。皆さん自宅に入った泥をかき出したり、長靴で作業をしてドロドロになりながら避難所に戻ってきます。そのときにきちっと水で洗った後、消毒をするということで備蓄していたオスバンを使っていました。一時的にはいいのですが、この逆性石けんは有機物や汚れがついていると効果が薄くなることがありますので、使い方がちょっと難しい薬剤なんです。ですが緊急的にはオスバンでもいいかなと思いますので、次亜塩素酸もしくはオスバン等の薬剤を使うのがいいかなと思います。

【力武】

ありがとうございます。皆さんのお宅にはございますか、塩素剤。お洗濯の漂白剤で塩素が入っているもの、それ以外にも台所用のもの。ピューラックスとかオーヤラックスとかです。ただ、大変濃度が濃いんですね。6万 ppm なんです。消毒に本当に必要なものといったらば、マットはかなり高濃度でなければいけないと思うんです。私は食品衛生が専門分野なのですが、例えばノロウイルスの吐物については 1000ppm の濃度が必要というように。ただ何が 1000ppm かわからないですね。でもピューラックスとか、そういう

塩素剤は原液が6万 ppm なんです。それをどのぐらいに薄める必要があるのか。平さん、このマットにはやっぱり 1000ppm ぐらいに薄めたのを使っているのですか。

【平】

マットには力武様がおっしゃったように 1000ppm がノロウイルス対策を含めても最低必要かなと思います。パーセンテージでいうと 0.1% ですね。原液が 6% のものが多いので、それを 0.1% まで薄めて使う。どうしても測れなければ、原液に近い形で。わからなければそのまま使う。ただし結構漂白力が強いので、色がすぐ落ちてしまったり、ちょっと臭いがするなどというデメリットはあるのですが。

【力武】

お洗濯で塩素系のものを使いたくないと思うのは、濃度が高すぎると手がヌルヌルするんですよね。そういった意味でやっぱり 100 倍、1000 倍、200 倍、300 倍と薄めること。きっちり測ろうなんて思わなくていいんですよ。大体これでちょうどいいなんていう感じで。ぜひ危害のないように、そして有効な濃度で。濃すぎてはだめです。かえって火傷のようなけがをするようなこともありますので。そういった意味で有効にお使いいただければと思います。

さて次なんですけど、ご飯をポリ袋に入れて炊く、温めるなどの使用方法がありますが、ポリ袋の許容使用温度は。マイナスは 30 度などの記述はありますが、高温についての記述がありません。これはポリ袋での煮炊きというのですか。恐らく防災等でやっていらっしゃると思うんですが、実際に川端様はご経験がありますよね。そういった意味で調理法云々というようなことはどうなんでしょう。

【川端】

防災のことに出る機会が多いんですけど、以前も防災の係でやっていたそういう講座に参加しました。割とグラグラ煮たったお湯の中に、お米と水を入れたポリ袋をポンッと入れ、20 分ぐらいするとご飯が炊き上がる。その後、ツナ缶を入れて、カレー粉を入れて、食べるみたいなことですから、すごい温度に耐えるビニール袋だと思います。

ちょっと違うことになってしまうかもしれないんですが、よろしいでしょうか。避難拠点というのがありますが、おうちがそんなに被害を受けていなかったら皆さん、行きます

でしょうか。この地方は山崩れがあるところではないですし、私が高校生のころは石神井川とかちょっと氾濫したんですが、今は暗きよになっているためあまり川があふれるといったお話も聞きませんね。床下浸水や下水のマンホールの蓋がちょっと飛ぶとか、そういうのは時々聞くんですけれど。

そうすると家の中でまず心配なのは電気が来なくなる、水がとまるということなので、私はそういう意味で水の準備、コンロの準備は当然しています。冷凍食品とかローリングストックをしています。それで先ほどお話が出ていましたけれど、冷蔵庫については余り開けなければ温度が下がらない。冷凍庫のものを上の冷蔵庫に入れると、またしばらく冷やすことができる。それから私たちはついやってしまうんですが、保冷剤が無駄に冷蔵庫の中に入っているのですが、それも冷蔵庫に入れば温度が保てる。そうするとおうちにあるもので大分食料はもつと思うんですね。

だから今お話が出ていた避難所の食料が云々というところまでいなくても、何日間か皆さんのおうちにいられると思いませんか。

コンロについても期限があるようで、いつまでも一つのコンロがもつと思ってはいけないというの伺っています。ボンベもやっぱりそうなんですけれど、10年以上のものはいざというときに役に立たないというの聞いていますので、その辺をやはりローリングストックじゃないですけど、買いかえるということも必要だと思うんです。

避難所に行って食べたものはやっぱりおいしくないんです。おいしくないものを急に子供たちに食べさせても食べないから、たまにまずいものを子供たちに食べさせておけ、そういう経験をさせろみたいなことが最近はお話に出ています。

でも例えば避難所でボイルができるのであれば、家で冷凍食品をボイルして食べるほうがおいしいんじゃないかと思うんです。そうするとやはりおうちの中にそういう食品を置いて、コンロや水をストックしてお湯を沸かせるのであれば避難拠点に行かなくてもおうちの中でできることがたくさんあるのではないかなと私は思っています。

そういう意味で、私は、区民として家の中でできることをまだまだ伺いたいなと思っております。おうちの中にどういうものをストックしておいたらいいか。ウェットティッシュだけでなく、アルコールというようなものも用意しておかなければいけないかもしれませんけれど。避難拠点は区でいろいろ準備していると思いますけれど、なかなか避難拠点の活動が区民からは見えないんです。それは避難拠点の方たちのやり方だとは思いますが。というのも、まだちょっと皆さん安心している意識が強いのかなというのがありますので。

余計なお話をしてしまったかもしれません。すいません。

【力武】

ありがとうございます。私、実は地震のとき逃げなかったんです。台風 24 号のときにはお隣の屋根が飛んできて大変でした。そういうことを考えたときに、避難は早くとNHKですっと流してくださっていたんですね。最初はウーンと思ったのですが、繰り返し繰り返し繰り返し言われていると何か入ってくるんですね、心に。

特に今回、停電がありました。そういうときに区では非常発電機、非常電源というのは全部の拠点に用意なさっているのですか。

【竹永】

はい。区の避難拠点には発電機も入っています。発電機を動かすのはガソリンなので、ガソリンの備蓄もあります。ただ、そんなには多くありません。5日間程度を想定して備蓄をしていますので、電気を使うときはこれのときだ、という形で使っていただく必要があるかとは思っています。

【力武】

ちょっと安心しました。電気がないというのがどんなに大変か、どんなに不安をかき立てるか、そして今一番困るのは、電気がなくなってしまうと皆さんスマホとかで情報を得ることができない。それについてもNHKで、一人だけ使ってほかの人は切っておくとか、いろんなことを言っていたら良かったです。

それからきょうお手元にあると思います、『食と防災』を先ほど見せていただきました。こういうチャンスでないといいただけないということもありますし、ふだん町会で配られても、後で読もうと思ってフッとしまってしまうこともあります。皆様の気になること、どうしたらよいか等々、本当によく書かれていると思います。お勉強なんて考えないでいいですから、我が身を守るにはどうしようという形でぜひご覧になってください。そしてお嫁さんとかお孫さん、旦那様とかにぜひ話を共有していただけると、とてもよいのかなと思います。

では先ほど川端様のほうからガスボンベ云々というのがあったんですが、ご質問が二つ、出ています。カセットコンロのガスボンベの保存期間は。

【川端】

私たちの運例連絡会では、危機管理室のほうからのそういう講習を先日受けました。やはりコンロも 10 年が限度、ガスボンベも 10 年が限度ということだそうです。危険なので、大丈夫だと思わないで、今、どんどん安くなっているそうですので買い換えをお勧めということで言われました。その辺が限度ではないでしょうか。

【力武】

そうですか。ガスコンロってずっと使えるものだと思っていたんですけど、わかりました。ガスボンベも安いときに買っておくので、いつまで使えるかという日付まで見ないんですね。大丈夫という思いがあっても、いろんな意味で災害って大丈夫じゃない。日付をちょっと確認しておいたり、家になかったら買っておくなど必要ですよ。

ただ、一つお願いがあります。これはコーディネーターの私が言うのもおかしいんですけど、避難所の人数や食事の数が多くなりますと、カセットコンロを二つ並べて、その上にバーベキュー用の鉄板等をボンと置いてしまうことがあるかもしれません。これはとても危険です。ガスボンベの爆発であったり、もし狭い空間ですと一酸化炭素中毒という別な災害が起きてしまいます。これは飲食店の方向けの講習会でお話しさせていただくのですが、ちょうどガスコンロのお話がありましたので、余分なことまで申し上げました。カセットコンロは決して連結して使わないでください。危険です。

それから練馬区内の水の配給場所はどこなんでしょう。本日の配付に入っているとよかったですということと、練馬区の地形上、土砂崩れが起きそうな危険な地域はどの辺ですかというご質問があったんですが、これについてはたしかハザードマップができていたと思いますので、どこで確認したらよろしいですか。

【竹永】

まず水の配給場所ですけれども練馬給水所が光が丘にございます。ここに 6 万 6600 立米の水がございまして、これは東京都等の職員が行って給水できるような体制をとることになっています。ほかにも大泉公園や、学田公園のほうに応急給水槽がありまして、水が必要であればそちらで提供するという体制になっております。

ただ、先ほどからご案内のとおり学校が拠点という形になっておりますので、そちらに給

水車が来るという流れも考えなければいけないのかなと思っています。実は東京都のほうも給水車ってそんなになくてですね。

【力武】

練馬区はお持ちじゃないんですね。

【竹永】

練馬区では持っていません。東京都でも13台ぐらいしかないと聞いていますので。ですが協定自治体である上田市さんだとかがお持ちになっていますので、そういうところから給水車が来るというふうになっています。

【力武】

ということでご質問の方を含めて皆様、ごめんなさい、給水車が近所に来るのか、どこに来るのかというのは今の段階では残念ながらちょっとお答えができません。

ではそろそろお時間だと思えます。それ以外にもいっぱいご質問にお答えしたいのですが、何しろ時間が限られております。本当にたどたどしいコーディネーターで申しわけございませんでした。でも少しでもきょうの皆様のお話がお役に立てる、実際は役に立つ日が来ないことのほうが幸せなんです、災害はいつ起こるかわかりません、そういった意味で、皆様方、聞かれたことをぜひお役立てください。ではありがとうございました。

閉 会

【司会】

どうもありがとうございました。進行役、パネリストの方々に今一度大きな拍手をお願いいたします。

ご参加の皆様におかれましては最後までご清聴いただき、まことにありがとうございました。

お帰りの際に水色のアンケート用紙をできればお書きいただきまして、受付で回収をさせていただきます。

それでは気をつけてお帰りください。ありがとうございました。

(了)