

# 「ココロ合せ♡チカラ合せ」 防災ネットしょうなん

BOSAI Never Ending Tension~終わりなき緊張感



ヒマワリはまちのシンボルです

2025 (令和7) 年2月15日 / 第102号

自然災害に強いまちづくりをめざしましょう！

風早北部地域ふるさと協議会

## 14年前の東日本大震災が発生したのは 北国でまだ粉雪が舞う季節でした ライフラインが震災で寸断し、復旧の見通し がたたない中、あなたはどうか対処しますか？



寒さで体力が奪われ、それは感染症の発病や「死」が自分や家族の目の前に迫ってくることに直結します。昨年1月1日発生 of 能登地震は、人口が比較的少ない地方での被災でしたが、首都直下地震では、多くの被災人口が生まれ、おそらく柏市外からの支援はほとんど期待できないことが想定されます。

是非、寒い季節に一切の「暖」を取る手段が限られる、無くなってしまふことを仮想し、臨死を決して体験しないよう各世帯でしっかり備えましょう。

本紙面では、電気、ガス、化石燃料(灯油等)がいっさい手に入らないような最悪の事態を想定し、その中で「暖を保つ」をテーマに、各家庭での「自助」につき案内します。仮にこれを全くやっとなければ、発災後にあなたの死はすぐ目の前に迫ると覚悟してください。以下は簡単に使えて役に立つ2大暖房器具です。

### 石油ストーブ

灯油を燃料にする石油ストーブは、コンセントからの電気は不要なので、停電時でも使用できます。

主に2タイプ、全方位360度に放熱する対流式(円筒状のもの)とストーブの前面に放熱する反射式(四角い形のもの)があります。対流式は10畳間以上の広めの部屋の中央に、反射式は8畳間程度までの部屋の壁際に置くのが効率よく暖房するコツです。いずれも天板が付いていて、ストーブの上でお湯を沸かしたり、簡単な煮炊きをしたりすることが可能です。燃焼時間はタンクの容量にもよりますが、概ね1回の給油で半日以上は連続燃焼します。

普段は使わず防災用として備える場合、灯油も買い置きしましょう。家庭用ポリタンクで灯油を保管すると1年程度で劣化することもあるので、灯

①

油は毎シーズンごとに購入するのがおすすめです。価格は割高ですが、長期保存（3年）用の缶入り灯油も販売されています。

## カセットガスストーブ

家庭用カセットボンベを燃料にするガスストーブで、電池もコンセントも不要です。大きく分けて3つのタイプがあります。

### ポータブルタイプ

足元や狭い空間を温めるのにちょうどよいコンパクトタイプで、暖を取りたい場所に手軽に持ち運んで使用できます。燃焼時間はボンベ1本で3時間程度です。

### 大型タイプ

ポータブルタイプより大型で、小型石油ストーブ程度の暖かさがあり、6畳間程の部屋を温めることができます。燃焼時間はボンベ1本で1時間半～3時間程度です。反射式ストーブと対流式ストーブがあり、対流式では天板に鍋を置くことも可能です。

### ファンヒータータイプ

カセットガスの熱を利用して空気の暖めと発電・送風をするファンヒーターもあります。コードレスなので部屋から部屋への移動も簡単。6畳間程度の部屋を暖房でき、燃焼時間はボンベ1本1時間半～2時間程度です。なお、これら製品を使用する際の注意点は、火を使うので地震の場合は余震による2次災害（火災など）に注意が必要です。

一酸化炭素中毒や火災などを防ぐため、耐震自動消火装置・緊急消火装置・不完全燃焼防止装置・転倒時消火装置など、安全装置が付いているものを選びましょう。

防災安全協会により、災害時に有効に活用でき安全と認証された証である「防災製品等推奨品マーク」の有無も製品選びに役立ちます。

ガスストーブには屋内用と屋外用があります。屋外用はテントサイトなどで使うために作られているので、上記の安全装置が一部付いていないことがあります。室内で利用する場合は必ず屋内用を使いましょう。

## 災害時に暖を取るためのグッズも備えておこう

暖房器具以外でも暖をとるために役立つグッズがいろいろあります。

## カセットコンロ&ガスは強い味方

災害時、電気やガスが止まったときの強い味方が、カセットコンロとカセットガスです。災害時でもお湯を沸かしたり、調理したりできて暖を取りやすくなります。

## 温かいものを調理

カセットコンロを利用して温かい飲み物や食べ物を作りましょう。温かいものを口にすると、体の内側から暖を取ることができます。体が芯から温まり、低体温症予防にも効果的です。

災害後は物流の復旧に1週間程度必要と想定されますので、1週間分の飲み水や食糧、カセットボンベを備蓄しておくことがおすすめです。

### お湯を沸かして湯たんぽを活用

お湯を沸かせると、湯たんぽが使えます。布でくるんで布団に入れれば、翌朝まで温かさが保たれます。

プラスチック製、金属製、ゴム製などさまざまなタイプがあるので、保管場所や使い勝手から自分に合ったタイプを選びましょう。



### 火を使わずに暖を取る方法も！

防災グッズはもちろん、日常生活で使っているものも災害時役に立ちます。

### 使い捨てカイロ

冬の定番の使い捨てカイロも災害時には防災グッズに早変わり。太い血管が通っている首の後ろや、わきの下、太ももの付け根、大きな筋肉がある背中を温めると体全体を温めることができます。足が冷える場合は足用カイロを使って靴下を重ね履きしたり、ルームシューズを履いたりするのも有効です。

### 白金触媒式カイロ

ベンジンの気化ガスが白金（プラチナ）と接触して発熱するしくみで、熱を生み出すカイロです。繰り返し利用することができ、使い捨てカイロより暖かく、一度ベンジンを補給すれば24時間発熱します。

### 冬用衣類と冬用寝具

暖房が使えないとき、真っ先にできる対策が「寒いときは着る！」です。発熱素材のあったかインナーやコート、セーター、ダウンジャケット、マフラー、手袋などを着用すれば、暖房なしでも暖を取れます。服を着るときのコツは、衣服の隙間をなくして熱を閉じ込め保温すること。マフラーは隙間なく首に巻いて服の中に入れ、袖は手袋の中に、服はズボンの中へ。ズボンの裾は靴下の中に入れて隙間をなくします。それでも寒いときは毛布や布団を体に巻きつけて体の冷えを防ぎましょう。

### エマーゼンシーシート

ポリエステルなどのフィルムにアルミを蒸着させたエマーゼンシーシート（レスキューシート）は、防水・防風・防寒性のあるシートです。③

体から発する熱をシートに反射させて体を保温します。

薄くて軽く、たたんだ状態では手のひらサイズとコンパクトなので、鞆に入れて持ち歩くことも可能です。価格も 100 円前後からと安価なので、家族の人数分揃えてもいいですね。

使い方は簡単で、シートを広げて体に巻きつけるだけです。ただし、シートに透湿性がないので長時間使用すると内側に結露が生じることも。結露で衣服が濡れてしまうと低体温症を引き起こす要因になります。長時間を避けて一時的に使うか、結露しても衣服が直接濡れないようブランケットの上から羽織るなどの工夫をしましょう。

## 水で発熱する食品加熱パック

食品加熱パックは、少量の水（150ml 程）と発熱材を反応させて生じる蒸気で食品を温める防災グッズです。

加熱袋に入る大きさで、湯せん OK の調理済み食品なら何でも温められます。市販の缶詰や缶飲料、レトルト食品、パックご飯などの他、耐熱袋（耐熱 120℃以上）に入れた手作りおにぎりやハンバーグなども温めOK。

## 新聞紙を活用

2 枚の新聞紙を横に 2 つ折りにして、お腹にぐるりと一周巻きつけ、新聞紙の上からラップでグルグル巻きにすれば腹巻の完成です。これだけで保温効果が劇的にアップし、体の熱が逃げるのを防ぎます。新聞紙を丸めてゴミ袋等の大きなビニール袋に詰めれば、簡易ブランケットに。袋の中に足を入れるととても暖かです。

## 【まとめ】冬の災害時でも、暖の取り方を知れば寒さをしのげる！

冬の災害時には寒さによる健康被害が最も深刻な問題となります。なかでも低体温症が最も心配な被害で、体力が弱い高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。電気やガスなどのライフラインが止まったときの暖の取り方として、石油ストーブやカセットガスストーブの利用がおすすめです。暖房器具がないときは、カセットコンロでお湯を沸かしたり温かい食事を作ったり、湯たんぽを利用したりして暖を取りましょう。

使い捨てカイロ、冬物の衣類や寝具といった日常使いのものも、災害時には暖を取るのに役立ちます。エマージェンシーシートや食品加熱パックのような防災グッズも備えがあると安心ですね。何も備えがないときは、新聞紙を活用して腹巻や簡易ブランケットを作り、暖をとりましょう！



## カセットボンベと専用ストーブやコンロは かなり重宝するはずですよ。

本紙面掲載情報の出典元：  
横浜市民共済生活協同組合「安心・安全お役立ち情報」

④