防災豆知識　vol.22



令和８年１０月２０日
梅丘まちづくりセンター

テーマ「トイレ」

震災時、食料の確保はしていると思いますがトイレ対策はいかがでしょうか。

水分や食事は、ある程度は我慢できるかもしれませんが、排泄は我慢できませんし、震災時でも待ったなしです。避難所においても、受付準備をするのと並行して、トイレの準備を行う必要があります。

排せつの回数を少なくしたいからと、水分の摂取を少なくすると、脱水症状になってしまったり、血栓ができてしまったりと、かえって健康を害してしまうことになります。

今回は、トイレ対策についてご案内します。

１．震災時には、まずは建物内の下水の配管の状況確認

（１）トイレに危険が無いか確認する。
天井が落ちてきていないか、電気が割れたりしていないか、便器が壊れていないか等を確認する。

（２）既設トイレに水を流し、便器の水が流れるか確認する。
上水道が止まっている時は、家庭なら風呂の水、避難所（学校）ならプールの水などを流す。

（３）集合住宅や避難所では、上の階で流した水が排水管から漏れていないか、下の階の便器からあふれていないかなど、可能な範囲で異常がないか確認する。
※確認せずに上の階で排泄物を流してしまうと、下の階のトイレから排泄物があふれ出てしまいます。

（４）汚水ますの中を見て、水が流れていることを確認する



２．自宅のトイレ

下水が流れない場合は、携帯用の簡易トイレを使用します。

簡易トイレの使用は以下のとおりです。

（１）便座を上げ、便器にポリ袋（４５ﾘｯﾄﾙのごみ袋）をかぶせて、便座を下げて固定する。

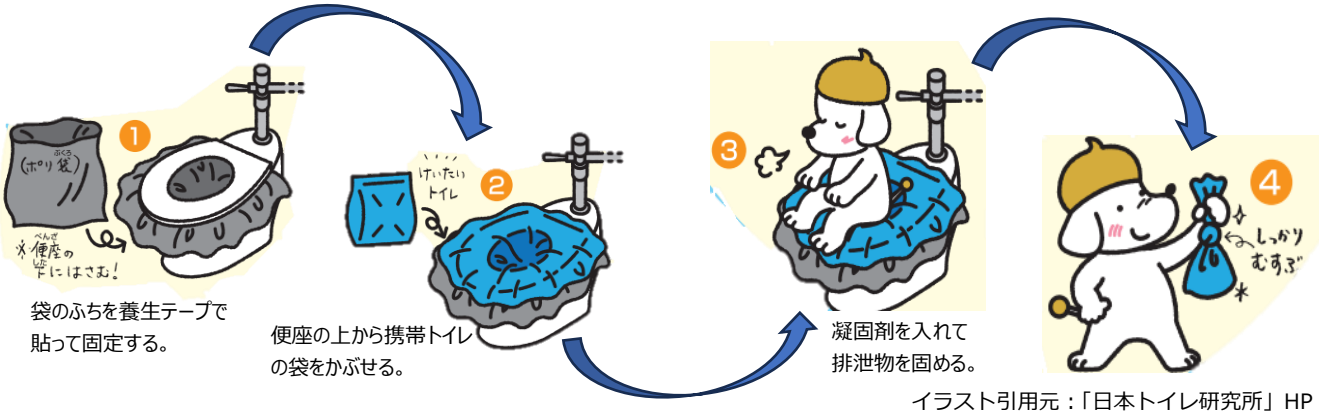
（２）便座を覆うように簡易トイレ付属のポリ袋をかぶせる。

（３）使用後、凝固剤を袋の中に入れる。

（４）ポリ袋を取り出し、空気を抜いて、しっかりと口を縛ってから。密閉容器等へ入れる。ごみの収集が始まるまで保管する。

＊簡易トイレ用のポリ袋は、臭いが漏れづらい素材でできています。

◎在宅避難のためにも簡易トイレを備蓄しましょう。１日何回ぐらい使用するか、何人居るか、何日を想定するかで、備蓄する数量を考えましょう。



袋のふちを養生テープで貼って固定する。

便座の上から携帯トイレの袋をかぶせる。

凝固剤を入れて排泄物を固める。

イラスト引用元：「日本トイレ研究所」HP

3．避難所のトイレ

避難所では、基本的にマンホールトイレと簡易トイレを使用します。梅丘地区では、日赤梅丘分団が日赤東京都支部の災害救援用資機材配備を申請し、自動ラップ式トイレ７台をいただくことができました。今後、各避難所の防災倉庫に配置します。

（１）マンホールトイレ

避難所により、５基または１０基設置できます。暗い中での設置は危険ですので、明るい時間帯に設置します。

（２）簡易トイレ

避難所の備蓄物資として簡易トイレが防災倉庫に保管されています。設置しやすい形態ですので、最初に簡易トイレを設置した後で、マンホールトイレの設置に取り掛かるのがいいと思います。

（３）自動ラップ式トイレ

排泄物に凝固剤をかけた後、特殊なフィルムで排泄物を包み、水を使わず臭いと汚れを完全密封できる機器です。電動で充電も可能です。

今年度、避難所に配置しますので、今後の訓練の中で設置場所や使用方法を話し合っていきたいと考えています。

4．避難所でのトイレの設置・使用にあたっての配慮事項

- トイレは男女別を基本とし、マンホールトイレを設置する際は男女の出入口の向きを変えるなど、動線を分けて設置します。
- 女性用のトイレを男性用に比べて多く設定します（男女比1対3など）。
- 障害者・高齢者をはじめ、性的マイノリティの方や小さなお子さんもいっしょに使えるトイレとして、だれでもトイレを使えるように開放します。
- 要配慮スペース・居住スペースから、だれでもトイレまで、車いす等でも行き来できるルートを確保します（障害物、段差、ぬかるみ等を通らずに行けるルートがあること、安全に案内できることを確認しておきます）。
- トイレの前には、高齢者等の待合スペース（腰かけ等）を設置するなどの工夫に努めます。
- トイレの中と外に照明をつけます。停電時でも明かりをつけられるように発電機や照明の配置の準備をしておきます。
- マンホールトイレの上屋は使用者のシルエットが見えないように照明の向きなどを工夫します。

『日本トイレ研究所』のホームページには、参考になるトイレに関する情報が掲載されています。講座なども行われていますので興味のある方は参加してみてください。

日本トイレ研究所「災害時のトイレ対策」⇒

次回は、日赤の災害救援用資機材についてご案内します。