



桜地区自主防災協議会新年のご挨拶

桜地区自主防災協議会

副会長 川口富生

桜地区の皆様、新春を迎え謹んで年始めのご挨拶を申し上げます。

平素は防災活動に御協力を賜り、防災関係者の皆様、住民の皆様には心から感謝申し上げます。

令和3年度もコロナ感染症の拡大に伴い計画されていた桜地区で開催予定であった「市民総ぐるみ総合防災訓練」が中止となりました。コロナ禍での防災活動は、いろいろと今まで以上に難題がおきてきますが、地区一丸となって活動することが益々重要となってきています。

さて、最近地球環境の変化で温暖化が進み、今までに考えられないような災害が起きています。

地球温暖化によって予想されるといわれる災害については、世界中の気候が変わって雨が非常に多くなる地域と減る地域が出てきます。

雨の多い所に雨が降ったり、逆に雨が少なく足りる所にもっと少なくなったり、ということが起きるといわれています。日本でも異常気象による災害が出てくると予想されています。

当桜地区は今まで災害の少ない地域と言われてきましたがいつ発生するかわからない災害に備えることが大切なことではないでしょうか。

▲災害対策について

災害対策には「自助」「共助」「公助」の3つがあります。

「自助」は自分自身や家族などで「自分たちの身は自分で守ろう」とする動きです。

「共助」はご近所や地域で「困ったときはお互いに助け合おう」とする取り組みです。

「公助」は行政や関係機関が実施する公的な災害対策です。

地域の災害対策では、「自助」「共助」が一番大切な対策です。

最後に今後とも桜地区自主防災協議会の活動に御協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます

水の話

きさら12月号で災害時用の備蓄品が紹介されましたが、今回は水の話です。
人の体の60%は水分と言われています。体重60kgの人なら36ℓが水分になります。
ところで災害時に一人一日3ℓの水が必要だと言われますがどうして3ℓなのでしょう。
下表は人の一日の水分交換量を表しています。

取り入れる水分量		失われる水分量	
飲料水	1300 ml	尿	1500 ml
食品中水分	900 ml	便	100 ml
酸化水 ※	300 ml	皮膚・呼気	900 ml
合計	2500 ml	合計	2500 ml

出典：ココロエハンドブック 聖路加国際大学教授 五十嵐ゆかり

※ 酸化水：摂取した食物の栄養素が体内で分解された時、発生する水の事で代謝水・燃焼水とも言う。1gの栄養素が完全に酸化されると蛋白質0.3g・炭水化物 0.6g・脂肪 1.1gが生じる。

上記の表の通り、人は1日に2,500mlの水分を摂取し排出されて生命が維持されている為、一人一日約3ℓの**飲料水**が必要になります。（トイレ・洗濯等の**生活用水**は別途必要になります）

長期保存水

ところで備蓄をしている開封前のペットボトルの水の消費期限は、商品に表示されていますが、**開封後は**、常温であれば**1日**、冷蔵庫に保管した場合は、**1週間以内**に使い切る必要があります。

一度口を付けた水は、口の中の菌がペットボトルの中に侵入して、雑菌やカビが発生します。

保管場所は**直射日光の当たる場所や高温多湿の場所を避**けます。ペットボトルの性質上（通気性が有る為）匂いの強いもの、洗剤等の匂いの強いものと長期間一緒に保管しない方が良いです。



水道水・配給された水



水道水と同質の水であれば夏場でも日陰の常温保存で**3～4日**程度、冷蔵庫内で**10日**程度使えます。厚労省令で水道水は微生物や細菌の繁殖を抑える為、残留塩素を1ℓ当たり0.1mg以上保持する様義務付けられています。従って残留塩素の濃度を維持する為、水道水・配給された水を汲み置きする場合は、水は容器に空気が入らない様に目一杯まで汲んで蓋をし、直射日光の当たらない**冷暗所に保存**する必要があります。日なたでは**1日**で水質が低下します。