

# 物不足 どう乗り切る

## 日用品 工夫で代用

スーパーは行列。開店しても、棚がすぐに空っぽになり、食料も日用品もなかなか手に入らない——。現地からは、被災者の悲痛な声が届く。物資が不足するなかで、どうすれば不安な日々を解消できるのか。

「一番大事なのは水。脱水症状の兆候がある人から給水は優先して」。日本集団災害医学会(事務局・東京)の代表理事、山本保博さん(東京臨海病院長)は言う。食料の不足は体内に蓄積した脂肪で数日はしのげるが、水は違う。大人で1日2ℓの水分が必要だ。涙が出ない、尿が少なくなったり濃くなったりしたというのは、脱水症状のサインだ。

飲料水が足りないところではどうすれば良いのか。

日本山岳ガイド協会(東京)の武川俊二理事は「被災地の汚れた川の水を飲むと、感染症の恐れがある。救援物資の到着を待つ」と呼びかける。どうしても必要な場合は、雨水や雪をタオルでこしてゴミを取り除いたうえ、煮沸する。口をしめらす程度に

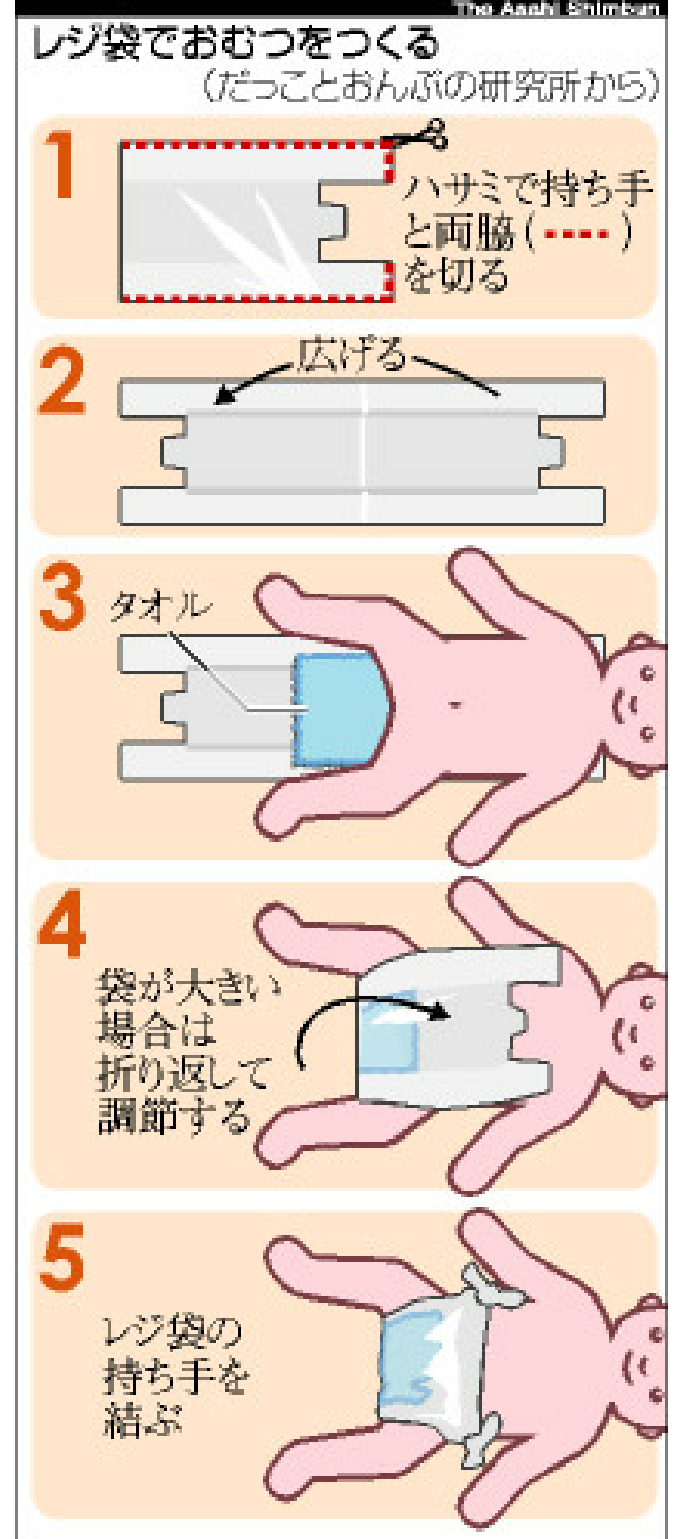
して、大量に飲まない方がいいという。

特に心配なのは赤ちゃんだ。「ミルクがなくても、5%の砂糖水が代わりになる。脱水症状や糖分が不足しないように気をつけて」と言うのは、NPO法人「だっことおんぶの研究所」理事長の園田正世さん。哺乳瓶がなくてもコップやスプーン、浸したガーゼで飲むことができる。

日用品がなくても工夫次第で、代用できるものもある。

たとえば、ペットボトル。2ℓボトルを縦に半分に切れば、皿になり、縦に細長く切り取れば、曲面を利用したスプーンになる。お湯が沸かせれば、湯たんぽにもなる。わきの下や股の付け根、首の回りに当てるといい。

アルミ缶はコンロになる。底から約3分の1のところまで切った3本のアルミ缶それぞれにサラダ油を入れて、ティッシュペーパーを芯にする。缶の上部を五徳代わりにして、円形に互い違いに並べればいい。紙皿や食器にラップを巻けば、水で洗わずに使い回し



がきく。

おむつには、スーパーのレジ袋が使える。持ち手の上の部分から両脇のマチの部分縦に切り長方形様にして、吸収体になるタオルや布を敷く(図)。大きめのレジ袋を使えば、女性の生理用品や、お年寄りのおむつにもなる。