

自主防災ニュース Vol.21

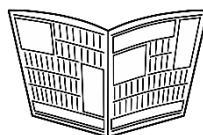
長い長い夏がやっと終わり、ようやく過ごしやすい季節になりましたね。今度は寒い冬がやってきます！もし寒い季節にライフラインが止まり、暖房器具が使えなくなったらどうしたらいいでしょうか。今回は電気やガスを使わずに暖を取る方法についてご紹介します。

電気・ガスの要らない暖房器具を一つ準備しておく

- ☆ エアコンや床暖房、ガスファンヒーターなどは、ライフラインが止まった時点で役に立たなくなります。昔ながらの石油ストーブやカセットボンベが使えるカセットガスストーブを1台準備しておくで安心です。

最近は暖房と煮炊き兼用の石油ストーブも販売されています。

ただし、石油ストーブもカセットガスストーブも一酸化炭素が発生し、一酸化炭素中毒になるおそれがあります。屋内で使う時は必ず十分に換気を行うようにしましょう。



とにかく重ね着をする

- ☆ ダウンジャケット、ジャンパー、ウインドブレーカー、厚手の長袖シャツやトレーナー、ズボン、ヒートテック、厚手の靴下、マフラー、レッグウォーマー、ニット帽などを重ね着します。
- ☆ 避難所などで上着が足りない時は新聞紙を何枚か重ねて肩からはおって上着がわりにします。アルミ製のエマーゼンシーシート（100均で販売されています）があれば、くるまるだけでかなりの保温効果を発揮します。家族の人数分を揃えておくことをお勧めします。
- ☆ 新聞紙とラップで腹巻きを作るのも有効です。2枚の新聞紙を二つ折りにしてお腹に巻き、その上からぐるぐるとラップを巻き付けます。
- ☆ 足が冷える時は、靴下を履いた上に新聞紙を巻き、上からさらに靴下を重ね履きします。また、45リットルゴミ袋に新聞紙をくしゃくしゃに丸めて入れ、その中に足を入れます。ゴミ袋の口を閉じて暖かい空気を閉じ込めると、より暖かくなります。



カイロや湯たんぽを使用する

- ☆ これから冬に向かうので、ぜひカイロの在庫をチェックしましょう！貼るタイプ、貼らないタイプ、どちらも有効なので、十分な数を揃えましょう。使用期限のチェックも忘れずに。
- ☆ カセットコンロがあれば湯たんぽが使えます。もし湯たんぽがなければペットボトルで代用できます。ただし、丈夫なペットボトルでないと危険なので、必ずホット対応のペットボトル（キャップがオレンジ色のもの）を使うようにしましょう。半分ぐらいまでお湯を入れ、ふたをしっかりと閉め、タオルでくるめば簡易湯たんぽになります。
- ☆ 湯たんぽで温める場所は太い血管の通っている場所です。首の後ろ、わきの下、尾てい骨の上などを温めると体全体がぽかぽかと温まります。ただし低温やけどには気を付けて！！

低体温症は命とりにになります！正しい対処方法を知っておきましょう