

## 首都圏在住者の災害への備え 75%止まり

### 災害時の断水で困らない！非常時に備える衛生対策

「My Kao くらしラボ」にて、8月20日公開

花王株式会社では、2024年におこなった防災に対する意識や実態の調査結果、また災害時に健康を守るために大切な口腔ケアや水が使えないときの衛生対策情報を「My Kao くらしラボ（※1）」にて2024年8月20日に公開しました。

調査からは、首都圏で災害への備えをしている人は75%にとどまり、若年層ほど備えができていない結果が明らかになりました。飲料水や非常食の備蓄は7割を超えましたが、断水時の健康・衛生のための備えはあまりできていない状況でした。水が使えないときに健康・衛生を保つための具体的な方法、ならびに準備しておきたいものを掲載しています。

#### 【調査概要】

##### 「防災に関する調査」

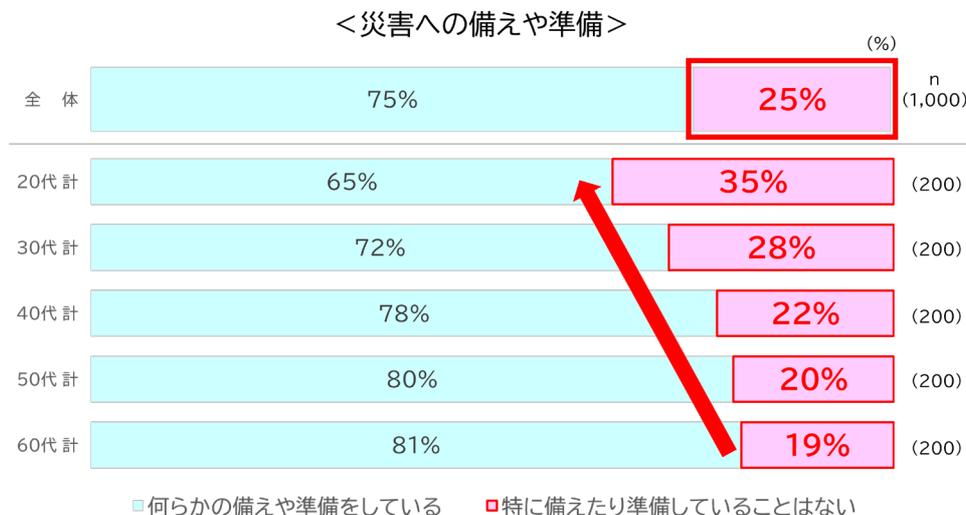
◎2024年3月／インターネット調査／My Kao くらしラボ 読者／5,670人

##### 「生活者の意識と行動に関する調査」

◎2024年5月／インターネット調査／首都圏在住20～60代男女／各500人

### ●災害への備えをしている人は75%

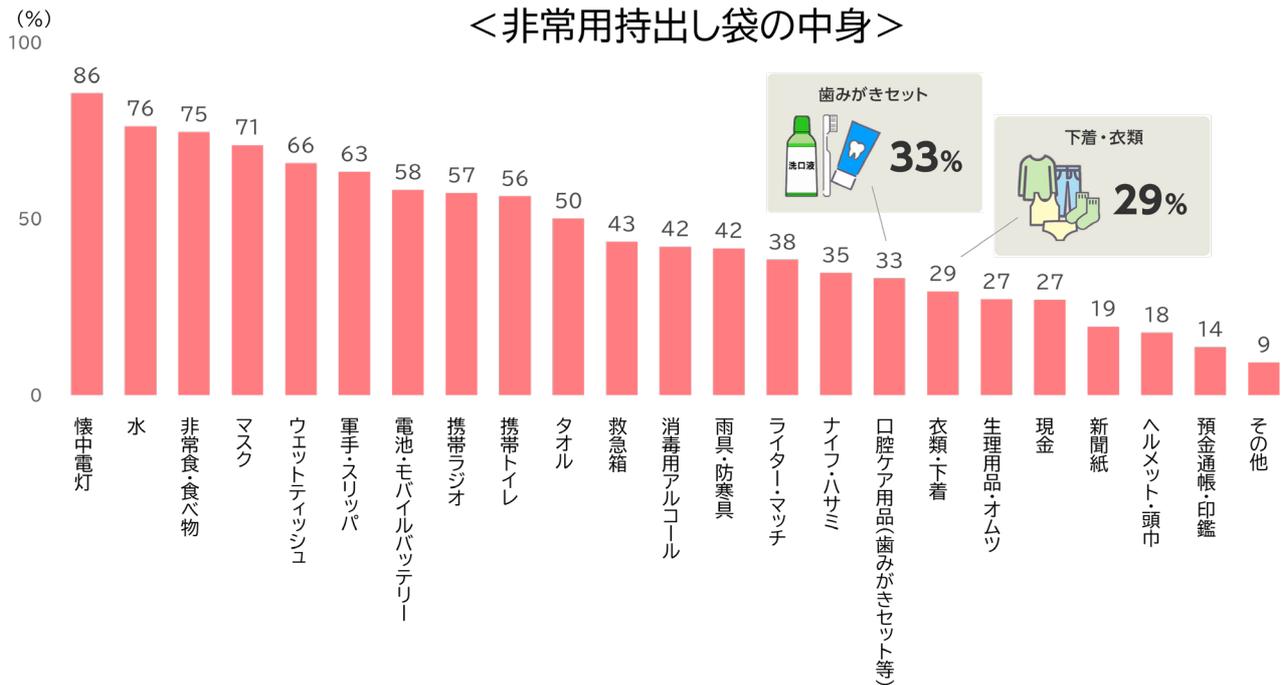
2024年5月の首都圏での調査では、災害に対する備えをしている人は75%にとどまり、25%の人は何も対策できていない状況でした。年代別でみると、若い年代ほど備えができていない状況が明らかになりました。



首都圏在住20-60代既婚男女 各500人  
2024年5月(花王コンシューマーインテリジェンス調べ)

## ●非常用持出し袋で備えているもの

2024年3月の調査で、非常用持出し袋を用意している人は、約半数の48%でした。非常用持出し袋を用意している人の中で、中身の上位は、懐中電灯 86%、水 76%、非常食・食べ物 75%、マスク 71%でした。一方、避難生活でも必要となる歯みがきセットや、替えの衣類・下着などを入れている人は3分の1以下にとどまりました。



非常用持出し袋を用意している人 2,704人  
2024年3月(My Kao くらしラボ 調べ)

## ●災害時の口腔ケアの重要性

災害時の口腔ケアの重要性を、歯科医師である佐藤佳昌先生（花王ヒューマンヘルスケア研究所所属）は以下のように述べています。

「被災後、不規則な生活や栄養状態の悪化、ストレスにより口腔の衛生状態が低下し、食事が食べにくくなることがあります。口腔の衛生の低下や誤嚥が呼吸器疾患のリスクになるため、特に高齢者は口の中を清潔に保つことが重要です。支援物資に甘い菓子パンが含まれていることがあるため、歯みがきで口腔状態を清潔に保つことが重要になります。入れ歯を使用している方は、避難時に入れ歯を持ち、毎日お手入れを忘れずに行いましょう。

また、水分を十分に摂ることも大切で、水分不足になると循環器疾患のリスクが高まります。唾液の分泌も減り、口が乾燥して食べたり飲んだりしにくくなるため、避難中は意識して水分を摂取することが必要です。」



## ●水が十分に使えないときの歯みがき方法

### 歯ブラシがある場合

歯の表面をこすり、歯みがき剤があれば使用して、歯みがき後は水ですすぎます。水がないときはティッシュなどで汚れを拭き取ります。

### 歯ブラシがない場合

清潔なガーゼやハンカチ、歯みがき専用シートで歯の表面や口全体の汚れを拭き取ります。

【おすすめ商品】



クリアクリーン  
携帯用[スリムケース]



ピュオーラ 歯みがきシート



入れ歯は毎日外して拭き取り、部分入れ歯の細かい部分は歯ブラシでこすります。

唾液の分泌を促すのには、唾液腺マッサージが有効な方法です。 [唾液腺マッサージ方法](#)

## ●水が使えないときに衛生を保つ工夫

### 手洗いでできないとき

ビニール手袋を使用して手に直接汚れが付くのを避け、食事の前やトイレの後はウェットシートで汚れを拭き、消毒液で消毒します。

【おすすめ商品】



ビオレu 除菌やわらか  
ウェットシート ノンアルコール



ビオレu 手指の消毒液  
【指定医薬部外品】



### 入浴できないとき

市販のウェットシートで顔と体の汚れを拭き取ります。お尻やデリケートゾーンはおしり拭きシートや清浄剤で拭き、皮膚を保護します。

【おすすめ商品】



ビオレu 全身すっきりシート



サニーナ スプレー  
【医薬部外品】



### シャンプーできないとき

毛先が丸いブラシで頭皮の脂分をほぐし、ドライシャンプーシートか、少量の水が使える場合はぬらしたタオルで髪に移した脂分や汚れを拭きます。髪同士が強くこすれ合わないようご注意ください。

【おすすめ商品】



メリット ドライシャンプーシ  
ート すっきり爽快タイプ



### 洗濯機が使えないとき

替えの下着がないときにはティッシュペーパーやパンティライナーを下着に当て、取り替えます。水がある程度使える場合は、ビニール袋を使って下着などを少量ずつ手洗いします。

【おすすめ商品】



ロリエ きれいスタイル 無香料



アタック  
どこでも袋でお洗たく



## ●日用品でもローリングストックを

普段の買い置きに、食べた分だけ補充するローリングストック法を日用品でもやってみましょう。

備蓄のポイントは、「普段から使っているもの」を選ぶことです。歯みがきや生理用品、ウェットシートなどは、普段使っているものを備蓄しておき、消費したら買い足す、というサイクルを回すとよいでしょう。



いざというときに慌てないために、普段からの備えが大切です。断水を想定した衛生品の準備と、実践方法を確認しておきましょう。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ My Kao くらしラボ「災害時の断水で困らない！非常時に備える衛生対策」

<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/006/>

(2024年8月掲載)

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。

My Kao くらしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>