

冬のくらしと災害への備え

～寒い季節を安全に過ごすためのヒント～



©日本赤十字北海道看護大学

日本赤十字看護大学附属災害救護研究所

災害救援技術部門・被災者生活支援部門

1. 冬の暮らしに潜む危険

冬は、寒さ、大雪、強風などが重なることで、停電や火災などが生活に大きな影響を与えるだけでなく、自然現象による災害が複雑化することがあります。冬の暮らしに潜む危険は、北国だけではなく、全国的な課題です。

【寒波や低温】

日本の多くの地域で、気温が平年よりも大きく下がる状態が数日間続くことがあります。この場合、屋外だけではなく、屋内でも体温の維持が難しくなり、低体温症などの健康被害を引き起こします。

【大雪・吹雪・暴風雪】

短時間に大雪が降ると、道路が寸断され、一時的に地域が孤立することがあります。吹雪が発生すると周囲が見えにくくなり、路面の凍結や吹き溜まりにより徒歩や車での移動が非常に危険になります。

また、雪の重みによる建物被害や、電線の寸断が発生します。

【停電】

冬の停電は、強風、大雪、倒木による電線の寸断により発生します。

停電が起これば、暖房や照明が使用できなくなります。特に、高齢者の方々、医療機器を使用されているの方々にとって、停電は深刻な影響を及ぼします。

【火災】

冬は、ストーブやこたつ、電気ヒーターなど、暖房器具を使う機会が増えることや、空気が乾燥していることで、火災が発生しやすい季節です。

【大雪による車の立ち往生】

大雪の際には、多くの車が動けなくなる事態が発生します。急な大雪や吹雪や、チェーンやスタッドレスタイヤを着用しない車による立ち往生や事故をきっかけとして渋滞が発生すると、車の中で長時間の待機が発生することがあります。大雪の場合は、マフラー閉塞による一酸化炭素中毒の発生にも注意が必要です。

2. 日常のくらしから災害に備える

冬の災害に備えるためには、「寒さ」、「停電」、「移動が困難な状況」を想定して、ふだんの暮らしの中で備えておくことが大事です。また、沿岸部にお住いの方は、普段の暮らしを通じて急な津波避難に備えておきましょう。

(1) 寒さ対策

暖房が利用できない状況は、停電や災害時の避難での共通課題です。普段から、暖房が利用できない状況を想定して、着用する衣類を選びましょう。

(暖房が利用できない時の衣類と求められる機能)

- 衣類 (上衣: スキーウェアのような防寒着、下衣: オーバーズボン): 防水、防風、保温、透湿
- 下着: 保温、透湿、消臭 ○靴下: 保温、透湿、消臭 ○帽子: 保温、透湿
- 手袋: 防水、保温、透湿 ○外履き: 着脱の容易さ、滑りにくさ、調節機能、防水、防寒
- 上履き (スリッパよりも暖かいシューズタイプ推奨): 保温、静音、収納、軽量

(2) 停電対策

停電対策は、夏と冬の共通課題ですが、冬では移動が難しくなることを想定する必要があります。停電時に役立つ道具を普段使いしておくことが大事です。

(注) 停電時、発電機や練炭を屋内で使用することで一酸化炭素中毒が頻繁に発生していますので、これらの機器の屋内使用は絶対に止めてください。

(停電時に役立つ最低限の道具の例)

- ・LED ランタン ・ヘッドライト ・懐中電灯 ・予備の電池 ・ラジオ ・湯たんぼ
- ・ポータブル電池 ・スマートフォン充電ケーブル ・車からの充電用品 (シガーソケット等)

(3) 移動が困難な状況

大雪の場合、停電を伴う、移動が困難な状況が数日間続く可能性もあります。このため、普段のくらしから、必要な物資を多めに備蓄しておきましょう。

(多めに備蓄することが望ましい物品)

- ・水 ・食料 ・医薬品 ・子供、高齢者用の食料や生活用品 ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ ・簡易トイレ ・衛生用品 ・使い捨てカイロ ・ストーブの燃料

(クルマの立ち往生対策として車載が望ましい物品)

- ・タイヤ用チェーン ・雪かき用スコップ ・雪かき用の防寒着 (上下) や防寒手袋
- ・濡れた体などを拭くためのタオル (数枚) ・冬用寝袋 ・使い捨てカイロ
- ・携帯トイレ (最低 10 回分) ・携帯トイレ廃棄用の袋 (匂いが漏れないもの)
- ・飲料水または暖かい飲み物 ・高カロリーの食料 (チョコレートなど)
- ・シガーソケット用充電アダプター (スマホ用)

3. 冬の在宅避難

冬の在宅避難では、寒さ、停電、火の扱いに特に注意が必要です。

(1) 寒さから身を守る

在宅避難では、どうしても運動量が不足しがちです。運動量が不足し筋肉量や筋力が低下すると、それに伴い体温の維持が難しくなることが考えられます。特に高齢者は筋肉量の低下が転倒などの危険につながることから、その場での足ふみや、机や壁を支えにして行うスクワットなどの軽い運動をしたり、日中できるだけ横にならないことを心掛けましょう。

必要に応じて、屋内でも防寒着やマフラー、帽子など、屋外と同様の防寒対策を取ることも考えられます。お湯を沸かすことができるのであれば、湯たんぽの活用や、足湯、温かい鍋物やスープを食べることは、寒さから身を守るうえで有効な手段です。

(2) 停電時の過ごし方

停電時は、照明、暖房、情報機器の使用が困難になります。照明器具としては、懐中電灯やランタンを使い、火災の原因となるろうそくの使用は控えましょう。

暖房機器を使用するために、屋内で発電機や練炭を使用することは、一酸化炭素中毒の発生要因となりますので、絶対に止めてください。

(3) 火の取り扱いに注意する

寒さ対策、停電対応のため、カセットコンロやストーブなど、火を使う機会が増えます。火災や一酸化炭素中毒を防ぐため、次の点に注意しましょう。

(火災を防ぐための注意点)

【換気】

- ・換気口や排気口が雪で塞がれていないか確認する
- ・頭痛・めまい・強い眠気を感じたらすぐ使用を中止し、換気する

【消火】

- ・就寝前に消火を確認

【ストーブ等の周囲】

- ・ストーブの上に洗濯物を干していないか確認する
- ・ストーブやファンヒーターの近くに衣類等の可燃物を置かない

【火の管理】

- ・点火・消火は担当者を決めて管理
- ・子どもやペットが触れない配置にする

また、地震の後には漏電やガス漏れが発生している場合があり、どちらも引火して火災発生の原因となる場合があります。再使用する前に必ず確認しましょう。

4. 避難所・避難場所への移動

道路の積雪や凍結が発生する冬の災害では、避難場所や避難所への移動そのものが、危険な場面になることがあります。低温、吹雪、路面凍結が発生する中での移動は、転倒や事故、体調悪化につながりやすく、慎重な判断が必要です。

(1) 冬の移動を伴う避難で起こりやすいこと

【 転 倒 】

道が凍結したり雪が降り積もると、段差や凍結したマンホールの蓋などの滑りやすい箇所に気づきにくくなることで転倒事故が起こりやすくなります。特に夜間や早朝は、路面凍結に気づきにくい場合がありますので注意が必要です。

【 視界の悪化 】

吹雪や雪の降り方によっては、数メートル先すら見えなくなることもあります。また、道に迷ったり、前方の車両や道路の幅を認識するのが難しくなることがあります。

【 風 雪 】

強い風や低い気温の中では、短時間でも体温が奪われます。特に、雪や雨で着衣や体が濡れると、体調不良や低体温につながるおそれがあります。

(2) 冬に避難する場合

やむを得ず、自宅から避難場所や避難所に移動する際は、次の点を意識しましょう。

(避難時の服装は、前の記述を参照してください。)

(冬の避難で移動する際の注意点)

- ・できるだけ明るい時間帯に行動する
- ・重ね着をして、首・手首・足首を温める
- ・滑りにくい靴を履く
- ・荷物はリュックなどに入れ、両手が使える状態にする
- ・足の裏全体を地面につけながら歩く
- ・冬の杖やスキー用のストックなどがあれば使い、滑ることを予防しながら歩く
- ・無理に急がず、ゆっくり移動する
- ・高齢者や子どもには、できるだけ付き添う

【 参 考 】 : 避難所等へ避難する場合の携行品の例

(濡れないようビニール袋等に入れて携行する)

- ・防寒着
- ・オーバースボン
- ・防寒手袋
- ・マフラー
- ・ニット帽
- ・耳当て
- ・メガネ
- ・上履き(保温性のよい物)
- ・寝袋(冬用)
- ・防寒マット
- ・毛布
- ・カイロ
- ・タオル
- ・ウェットタオル(大判)
- ・持病の薬(1週間分)
- ・マイナンバーカード
- ・お薬手帳
- ・飲料水
- ・携行食
- ・携帯トイレ(15回分)とトイレ用防臭袋
- ・マスク
- ・手指消毒液
- ・経口洗浄液
- ・歯ブラシ
- ・石鹸
- ・ゴミ袋
- ・着替え
- ・スマートフォンと充電器
- ・モバイルバッテリー
- ・ヘッドライト
- ・ラジオ(ノイズキャンセリングイヤホン)
- ・女性用品、子ども用品(遊具を含む)、介護用品

5. 冬の避難所での生活

冬の災害では、どうしても避難所で生活せざるを得ない場合もあります。

冬の避難所では、「寒さ」「体調管理」「集団生活」という3つの課題を意識することが重要です。

(1) 避難所に到着して最初にすること

【上履きの着用】

避難所に到着したら、携行した上履きを着用しましょう。これは、体温保持、土足を防ぐ、危険物によるけがを防ぐことに加え、砂埃などを避難所内に持ち込まないという衛生上の観点から必須です。

【着替え】

風雪、雨で着衣や体が濡れた場合や、避難時の移動により下着が汗で濡れた場合は低体温症を防ぐためにも、直ぐに乾いた衣服等に替えてください。

(2) 寒さ対策

避難所が停電した場合、暖房が利用できない場合があります。だからこそ、普段から屋外を想定した防寒装備を準備しておくことが重要です。また、冬の避難場所の床はとても冷えていますので、床に断熱性があるマット、ベッド等を設置し、床への体温の伝導による体温低下を防いでください。折りたたみ椅子などで床から体を離すことも有効です。

(3) 体調管理

冬の避難生活では、寒さやストレス、睡眠不足が重なり体調を崩しやすくなります。低体温症を防ぐためには、可能な限り温かい水分や食事を取り、トイレに行くことを我慢せず、適度に運動することが大事です。これはエコノミークラス症候群を予防することにも役立ちます。また、冬は感染症が流行しやすい時期ですので、マスクを着用し、こまめな手洗い、手指消毒を行いましょう。なお、嘔吐等があった場合には保健衛生担当者に連絡してください。

(4) 集団生活での心がけ

避難所は、多くの人に限られた空間で生活する場です。できるだけ、共有スペースや物資は譲り合って使用し、困っている人がいれば、無理のない範囲で声をかけ合うようにしましょう。

また、避難所だから安全と思いきまないことは、身を守るうえでも重要です。

(参考文献)

あなたの身近な低体温症を防ぐには、栗栖茜，海山社，ISBN-13:978-4904153154

おわりに

私たちは災害が起こると「今までにそんなことはない」「自分は大丈夫かも」「これくらいなら大丈夫」など、自分の不安を和らげるために都合よく解釈し、異常を正常の範囲内だと思い込む心理メカニズム（正常性バイアス）が働きます。

そのこと自体は過剰な不安を避けるための人間としての一般的な防衛反応ですが、一方で、緊急時の避難遅れやリスクの過小評価を招く恐れがあるため注意が必要です。

また、冬の災害では、一人では対応困難な場面が数多くあります。「冬の暮らしに潜む危険」を知り、「声をかけ合うこと」「助け合うこと」「無理をしないこと」その一つひとつが、安心につながります。

冬の暮らしを、少しでも安心して過ごすために、「日常の暮らしから災害に備える」ことを意識して、今日からできる備えをできるところから始めてみましょう。

【著者一同】

曾篠恭裕 吉川靖之 津田直人 根本昌宏 小林道生 植田信策



発行：日本赤十字看護大学附属災害救護研究所

令和8年3月26日

〒150-0012 東京都渋谷区広尾 4-1-3 日本赤十字看護大学内

<https://jrctmri.jp/>