

How to survive disasters!

塩田光喜

私は生まれてこの方、大災害というものに遭ったことがない。先の東日本大震災でも、被災された東北三県の方々に比べたら私の経験などがすり傷にもならない程度だ。

ではなぜ、私がHow to survive disastersなどという文章を書くのかといえば、私が二年間、ニューヨーク高地の、石器時代と地続きの民族のもとで暮らしたからだ。その名はインボング族という。

当時も今も、水道なし、電気なし、ガスなし、井戸すらなかった。家は茅葺き、食事と暖は囲炉裏に薪をくべて摂るという暮らしだ。もっとも、調査に入ってから半年後には、トタン屋根の家を村の大家に建ててもらったが。なぜトタン屋根の家を建てたかというと、雨水をウォータータンクに引いて水を貯めるためだ。餓えと渇きのどちらが

苦しいかといって、それは圧倒的に渇きである。餓えは体を動かさなければ三日間は楽に耐えられる。だが、渇きときたら！「食べ物はない、三日食べないでいても我慢できるが、水は一日飲まないでいると絶え間ない飢渴感に苛まれ、それがもう一日続くと確実にパニックに襲われる」ということを、私の体はこの五カ月の間に学びとっていた」(塩田「二〇〇六・一九」)

というわけで、大災害に遭った時に、私がまず考えるのは水の確保である(以下、首都圏直下大地震を想定する)。私が為政者であつたら、高層建築には地下水槽と自家発電装置の設置を義務づける。そうすれば、当面の水の確保と自宅での生活が継続でき、避難所へ入る人の数を少なくできる。そして地面のコンクリートをできるだけのがし、土の地面を作っておく。そ

うすればいざというとき穴を掘って便所を作ることができるからだ。大災害時には水洗トイレは無用の長物になる。「トイレのないマンション」という言葉があるように。そうなればマンションは使い物にならなくなる。

穴は二メートル掘る。これで一〇人分の便は土の中のバクテリアや微生物が土に帰してくれる。ただし、トイレットペーパーまで処理してくれるかは保証できないが(一メートルでは深さが足りない。三メートルでもいいが、一般市民にそこまで掘るのは技術的に難しい)。もちろん雨と人の眼を防ぐ差し掛け小屋で便所は覆う。できればマンションの階ごとにシャベルは備えておく。

避難所の学校の校庭も土の地面にしておく。穴を二〇ほども掘れば体育館に避難してきた人たちの便は処理できる。こうした便所は、疫病を防ぐためにも有効である。

できれば、学校ごとに最低一〇個のウォータータンクを備えておくことが望ましい。そして二〇〇人分のポリタンクも。そうすれば、給水車の水をそっくり避難所に渡すことができ、水

へのストレスを激減できるからだ。

こうしてまず水を確保し、便を処理する。全てはここから始まる。

被災生活が始まると、食事は、握り飯や缶詰やコンビーフ、レトルト食品となる。するとビタミン、ミネラル類が不足してくる。例えば、ビタミンCが不足すると、ひどい時には壊血病になる。これは体力のない老人や幼児には命取りになりかねない怖い病気である。それゆえ、総合ビタミン剤を備えておくことが望ましい。総合ビタミン剤は神経を鎮め、苛立ちや焦りといった無用の葛藤を防ぐ役割も果たしてくれ、粘りが出てくる。

また、炊き出しの際には(季節にもよるが)、カレーが望ましい。カレーは調理の手間が省け、いろいろな具材を投入できるという点でも便利である。だが、私がそれ以上にカレーを高く買うのはそれが気付け菜にもなるからだ。カレーは暑熱のインド亜大陸で肉体活動や精神活動を促進するために何千年もかけて考え出された最高のスープである。であるからには、日本製のカレーのルーよりもインド製のカレー・パウダーの方がはるか

に気付け薬として有効であることは言を俟たない。避難所生活では、ともすれば心身がだらけてしまい、ひいては無気力に堕ちかねない。こうした時のイン・カレーは、だれた生活をシャキッとリフレッシュさせ、新鮮な気力を湧き上がらせてくれる。「カレーは単なる食事ではなく、気分を転換し、一新させる気付け薬なのだ」（塩田「二〇六・四七一」）。

食事で大事なものはバランスだが、別けても動物性蛋白の摂取は重要だ。苛酷な状況下で、働きの源になるのは何をおいても動物性蛋白（肉や魚）だからだ。我々の日常生活からはずいぶん縁が遠くなっているが、魚の缶詰やコンビーフはスーパーやコンビニ、あるいは避難所となる学校や公民館にもっと備蓄しておくべきだろう。缶切りも忘れずに！

水と食べ物確保したら次は薬だ。

私は、幸いにもニューギニア高地の二年間で大病しなかった。若さ（二八〜三〇才）のおかげだろう。やはり、苛酷な状況下では、体力が物を言う。そして、気は張り、適度な緊張感とハイ・テンションを保って

る限り、病気の方からよけてくれる。

だが、さすがに二年間、緊張とテンションを高く保ち続けるのは不可能である。緊張が緩み、テンションが落ちる時が来るのは避けがたい。そうした時、私がかかると病気が風邪と下痢だった。風邪は体の毒出しだと言って自然回復力をまつという考え方もある。だが、それは平時の考えだ。非常時、特に避難所生活のような大人数が一カ所に集まって暮らす場合、風邪はたちまち感染する。しかも、咳は確実に体力を奪い、かつ眠り（熟睡）を奪う。風邪薬で症状を抑え、栄養と睡眠をとり、回復に努めるべきである。さもなければ抗生剤のお世話にならねばならぬ病気（肺炎など）に進んでしまう。特に重要なのは眠りである。昔の日本人は深い眠り、熟睡を「うまい」と呼んだ。それくらい、熟睡は心身にとって何にも代え難い回復剤なのである。災害によるショック、避難所生活による高ストレスのもとでは、この「うまい」熟睡は期し難い。私は、眠れない人には睡眠剤もありだと思っているが、医者の方が必要で、常時使うわけにはいかない。そこで、

せめてもメラトニンは備えておいたほうが良いと思う。

下痢は、私の場合、体調を測るバロメーターだった。軽い下痢からひどい場合は水便になる時もある。ひどい下痢の場合は、すぐさま下痢止めを吞んで、とりあえず止めることが必要だ。薬剤名を言えば「セイロガン」。それも糖衣錠でなく、日露戦争当時から苦くて黒い丸薬。これは効く。下痢をすると食事が摂れなくなり、体力が落ちる。これももつとひどい病気（時には抗生剤も効かないチフスやコレラ）を導くことになりかねない。油断はできないのだ。最後に、これは東日本大震災の時のママ達のパニック買い（スーパーの棚という棚が空になった）を考えると、あまり書きたくないのだが、いつておう。

地震に備えて、懐中電灯を備えているという人が多いがこれは間違っている。試しに、夜、家中の電気を消して真っ暗な中で懐中電灯を片手に調理していただきたい。両手を使った時よりも何百倍も能率が落ちているはずである。備えるべきなのは懐中電灯ではなく、登山者がよく使うヘッドランプである。こ

れを使えば、暗闇の中でも両手を使って活動ができる。これは涙が出るほど有り難い。ただし、フィラメントは切れやすいので、予備のフィラメントを用意しておくこと（ただし、この文章を読んだ人はパニック買いはやめてくださいね！）。

以上、四年以内に七〇%の確率で来るといふM七級の首都圏直下地震を想定して、最低限のプラクティカルでテクニカルな提言を書き連ねた。

これで、大災害によって石器時代にまで戻った生活を、昭和三〇年代（『三丁目の夕日』の時代だ）の日本の暮らし程度には引き上げることができるだろう。

心構えについては曾野綾子先生のご著書に譲りたい（曾野「二〇一一」）。

《参考文献》

①塩田光喜「二〇〇六」『石斧と十字架—パプアニューギニア・インボング年代記』彩流社。

②曾野綾子「二〇一一」『揺れる大地に立って—東日本大震災の個人的記録』扶桑社。