助かった命をどう守るか

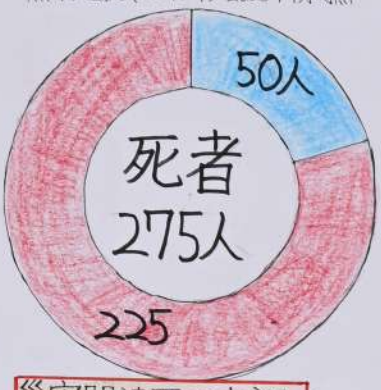
きっかけ

今年7月28日、熊本県で最大震度7の大きな地震が発生しました。さらに連日最高気温が40度に達するような記録的な猛暑が続いています。停電や断水でエアコンも使えない過酷な避難生活の中で、熱中症などの二次被害で体調を崩すというニュースも多く目にします。今回は、地震から助かった命がその後の環境によって失われる「災害関連死」を防ぐにはどうすればいいのか。過去の震災データから、今私たちが命を守るためにできる具体的な対策を調べました。

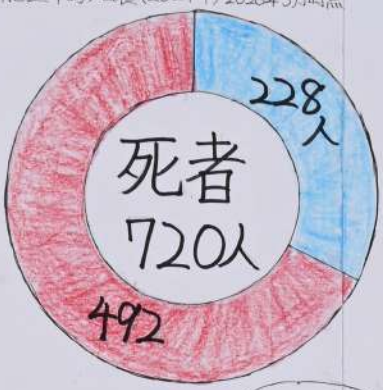
震災における直接死と関連死

直接死　災害関連死

熊本地震（2016年）2025年4月時点



能登半島地震（2024年）2026年3月時点



災害関連死とは

地震や風水害などの直接的な被害（建物の倒壊や火災、津波などではなく、その後の避難生活や移動中の肉体的・精神的負担が原因で亡くなること。

災害関連死の内訳（2021年4月）

年代（%）

0~50代	60代	70代	80代	90代
8.2	14.2	21.1	34.4	22.0

70代以上が全体の約8割

死因（%）

呼吸器系の疾患	循環器系の疾患	内因性の急死・突然死など	自殺	感染症	消化器系疾患	腎尿路生殖器系疾患	その他
28.9	27.5	13.3	8.7	6.4	3.2	1.8	10.1

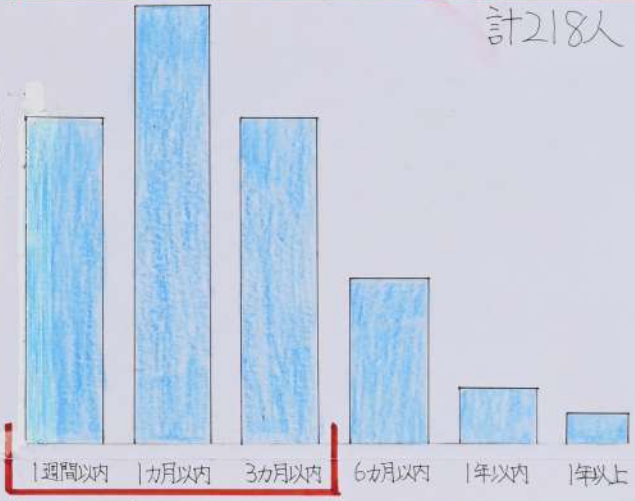
避難生活の疲労や持病の悪化により循環器系の疾患で亡くなる人が多い。今年はこれに猛暑と車中泊によるエコノミークラス症候群が加わるため、さらに危険な状況だと言えます。

エコノミークラス症候群とは

脚を動かさないと脚の静脈に血栓ができる。その血栓が肺血管に流れて血管を詰まらせる「肺塞栓症」を引き起こすこと。

災害発生から死亡までの期間（2021年3月）

計218人



最初の3カ月が命の分かれ目

エコノミークラス症候群を予防する3原則

1, 車の中に泊まらない（4時間程度で血栓ができるので長い時間同じ姿勢でいるのを避ける）

2, とにかく歩く（歩けないときは足首を回す運動をする）

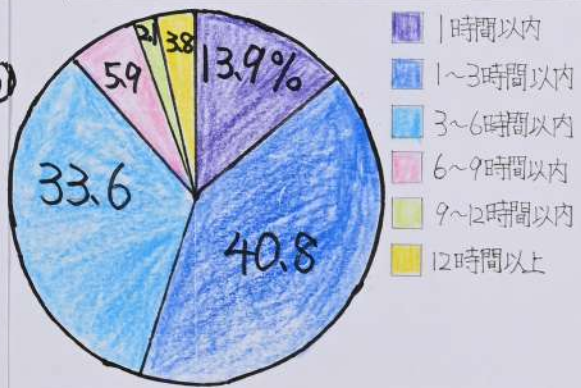
3, 水分をとる（避難所ではトイレに行くことは大変だが、水分をとらないと血栓ができやすい）

ローリングストック

普段の食事や生活で使っている食品・日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足して常に一定量を家の中に備えておくこと。

最初にトイレに行きたいと感じた時間

能登半島地震の被災地でのトイレ事情に関する調査（NPO法人日本トイレ研究所）



まとめ

過去のデータから、災害関連死の多くは高齢者であり、避難生活初期の疲労や持病悪化が主な原因であると推測できました。特に今回の熊本地震のような猛暑下では、断水や車中泊が重なり、エコノミークラス症候群などの危険が跳ね上がります。一度助かった命を救うために重要なのは、家や避難所で清潔なトイレ、温かい栄養のある食事、段ボールベッドなどの生活環境を整える「TKB」の早期整備です。それと同時に私たちは普段の生活で「ローリングストック」を実践し、家庭での備えによって避難所への移動だけでなく、「在宅避難」という選択を増やすことができます。国や自治体の取り組みと、私たちの事前の備えを組み合わせることこと、一度助かった命を守る方法になるはずです。

TKB「トイレ・キッチン・ベッド」（東京防災ホームページ）

トイレ　清潔なトイレにすること

キッチン　栄養のある食事をとること

ベッド　就寝環境を整えること

近年では、災害発生から48時間以内にこれら3つの生活環境を整える「TKB48」というスローガンも提唱されている

出典

- 内閣府（防災担当）「防災白書」、「災害関連死事例集」
- 熊本県「熊本地震から10年～記憶と教訓を未来へ」
- 時事ドットコムニュース「災害時に欠かせない「TKB」って？◆関連死を防ぐ「快適な避難所」、イベントで体験」