災害時の水利用

水の優先順位シートを作る

災害に備える ①

『被災地の今』に引き続き、現場経験を基に、地域の皆さまに知っておいていただきたい「地域」や「家庭」の『備え』に関する情報をおとどけ致します。

人の営みに欠かせない「水」。能登半島地震では奥能登地域を中心として、数カ月以上の断水が続き、飲料水、生活用水の確保が大きな課題となりました。

一般的に災害時の水の確保は、行政による給水が中心となり、そこに井戸水や湧水、一部河川水の浄化などによる確保が加わります。しかし、たとえそれら全てを活用しても、日常生活に十分な量の確保は困難です。

では、そのような際、できる限りストレスが少なく生活するにはどうすればいいでしょうか。そのために事前に水の使い方を話し合っておくことが大切です。

家庭によっては防災備蓄を積極的に進め、避難生活について話し合っているケースもあると思います。そんなとき、水についても話してみてください。

例えば、最初に日常で水を使う場面を紙に書き出してみる。その上で、1日1人3リットルか水を使えないと仮定し、何にどれくらい使うか優先順位を付けてみる。飲料水が最も高いと思いますが、調理、歯磨き、手洗い、体拭き、次に何を優先するのか、実際3リットルの水を家族で囲みながら、意見を出し合い「水の優先順位シート」を作ってみて下さい。

そうすると、自然に「除菌シートをもっと備蓄しておこう」「水をあまり使わない保存食も用意しよう」「歯磨き1回は歯磨きシートでやろう」など、水に代わる代価方法を探したり、各家庭に合った防災備蓄を考えることにも繋がります。

何より水が不自由な状況下でも、事前に考えておくことでストレスを減らして生活することができるはずです。ぜひ各家庭でそんな話し合いを試してみてください。

（特定非営利活動法人 ひろしまNPOセンター　増田　勇希）

水を使わない衛生用品（上）、備蓄食料には、水（お湯）を入れて調理するものと、湯せんやそのまま食べられる物がある（下）。

動物愛護センターで働く「人」

さまざまな相談や苦情に対応

動物の愛護と管理を考える ⑬

今回は、動物愛護管理行政を支える「人」についてご紹介します。

まずは「獣医師」です。獣医師といえば動物病院の先生の白衣姿が頭に浮かびますが、動物病院の先生以外にも、家畜衛生、食品衛生、動物愛護などの分野で活躍しており、県動物愛護センターには7人が勤務しています。

センター獣医師は、収容犬猫の処置や健康管理の他、センターに日々寄せられるさまざまな相談や苦情に対応し、人にとっても動物にとっても好ましい社会（人と動物との調和のとれた共生社会）を実現するため、「動物愛護」「適正飼養」を念頭に助言や、時には厳しく指導をさせていただくこともあります。

次に、「愛玩動物看護師」の資格を持つ職員がいます。

「愛玩動物看護師」は、令和4年にできた新しい国家資格で、センターでは、収容犬猫の健康管理や馴化（じゅんか：人や環境にならすこと）を担当する他、獣医師とともに動物の適正飼養などに関する指導を行います。

元々は動物が好きでこれらの資格を取った職員たちですが、動物に関する苦情などに、毎日多くの時間を割かなければなりません。それでも、センターにはいまだに多くの犬猫が収容されるなど、行政の力だけではなかなか変えられない現実があります。

県民の皆さまにおかれましては、

・ペットを絶対に捨てないこと

・必要に応じて不妊去勢手術を受けさせること

・野良犬猫などに無責任な餌やりをしないこと

などを徹底し、県の動物愛護管理行政にご理解とご協力をいただきますよう、お願いします。

また、広島県では、獣医師職員を募集しています。詳しくはHPをご確認ください。

（広島県健康福祉局　食品生活衛生課）

広島県HP

動いて高める記憶力

有酸素運動の継続が効果的

話題の健康づくり アラカルト ㊼ 運動

運動が脳の健康に良い影響を与えることは、科学的に証明されています。運動をすると、記憶力や学習能力が向上し、ストレスの軽減も期待できます。毎日の生活に運動を取り入れて、身体だけでなく、脳も元気にしていきましょう。

運動が、脳の神経細胞の成長を助けることをご存知ですか?脳の神経細胞は加齢とともに減少する一方と考えられてきましたが、運動は記憶や学習に重要な「海馬」という脳の部分の神経細胞の新たな生成を助けることがわかっています。脳の他の部位では、同じような神経細胞の生成は明確には確認されていません。筋力トレーニングで筋肉が成長するのと同様に、定期的な運動は海馬を刺激し、その大きさを増やすことで記憶力の向上が期待できます。

運動は、「BDNF」という脳の栄養因子の分泌を促します。「BDNF」は神経細胞の成長や維持に重要で、記憶力や学習能力を高める効果があります。さらに、運動はストレスホルモンのコルチゾールを減らし、幸福ホルモンのエンドルフィンを増やします。運動後に気分が良くなるのはこのためです。

運動は、ウォーキング、サイクリング、軽めのジョギングなど少し息が上がるような有酸素運動を継続して行うと効果的といわれています。

脳は身体を動かすために指令を出していますが、身体を動かすことは脳にとっても必要です。運動は脳の健康に直接関係しており、定期的な運動習慣を持つことが脳への良い刺激になります。汗を流しながらストレスを減らし、豊かな生活を送るためにも、今日から少しずつ運動を始めてみましょう。

（健康支援課　本間 陽子）