

ここちゃんと防災

～“ここ”から“ちゃんと”そなえよう～



今月のテーマ 「冬の停電」

2022年2月 vol.4

作:福島由起子(防災士)

寒い時期の停電で困るのが寒さ対策。エアコンや電気ストーブなど、普段使用している暖房機器が停電で使えなくなったら大変ですよね。今回は、冬の停電時の寒さ対策についてお伝えします。

point

ストーブを使う際はこまめに換気をし、一酸化炭素中毒に注意しましょう



check 01 電気を使わない暖房機器、防寒グッズを用意しよう

冬の停電に備えて、石油ストーブ、ガスストーブ、カセットストーブなど、電源がなくても使える暖房機器を用意しておきましょう。万が一の災害用としての備蓄なら、コンパクトなカセットストーブがおすすめです。カセットコンロで使うカセットボンベを燃料とするストーブで、電池も不要で使用できます。ただし、カセットボンベ1本で燃料時間は約3時間程度です。

使い捨てカイロや湯たんぽ、毛布などは、あまり場所を取らずに備えておくことができるため、必ず備蓄しておくとよいですね。冬の寝具(毛布)の他、スキーウエアやダウンコート、キャンプ用の寝袋なども防寒グッズとして活用できます。

あたたかい食事は
心もほっこりしますね♡



check 02 カセットコンロとカセットボンベが大活躍!

カセットコンロとカセットボンベは必ず用意しておきましょう。停電中でも使えるので、あたたかい食事を食べることができたり、暖をとつたり、湯たんぽ用のお湯を沸かしたりすることもできてとても便利です。

カセットボンベの容量が不足しないよう、4人家族であれば1日3本を目安に、一週間程度用意しておくと安心です。最大火力で使用すると約1時間でボンベを1本消費するため、その点を考慮しておくとよいですね。

生で食べると発汗を促し体温を下げる作用がありますが、80~100℃の温度で30分以上加熱することで、体を芯から温めてくれる作用が増幅します。煮物やスープに入れたり、炊き込みご飯にして食べるのがおすすめです。

体の中から温めてくれる作用があるので、ぜひ備蓄食材に加えてみてください。

しようが

おすすめ備蓄食材



check 03 身体を温める工夫で寒さ対策をしよう

冷えた体を早く温めるには、太い血管がある首の後ろ、大きな筋肉がある背中などを集中的に温めるとよいです。使い捨てカイロや湯たんぽを使用する際には、温める場所を意識して使ってみましょう。

停電中でもできる