



SDGs 未来都市

## 豊橋市

(公社) 愛知県建築士事務所協会東三河支部

支部長

©豊橋市トヨッキー

萩本 茂夫



## 防寒グッズ、水十分に

## 空気や食料「3の法則」

### 【3の法則】

- 3分……呼吸ができない状態で生きられる時間
- 3時間……体温保持ができない状態で生きられる時間
- 3日……水分補給ができない状態で生きられる時間
- 3週間……食料補給ができない状態で生きられる時間



### 【体温・水分・食料】

3の法則とは、呼吸ができない状態で人間が生きていられる時間が**3分**、体温保持ができない状態では**3時間**、水分補給ができない状態では**3日**、食料補給ができない状態では**3週間**というものです。孤児の体調や体形、代謝によって時間は変わってきますが単純にはこのようになります。

体温保持の限界が3時間しかないことや、意外と食べ物がなくても3週間は生きられること、生きるために優先すべきなのは、空気・体温・水分・食料の順です。この法則を頭に入れて、災害発生時に行動できるようにしましょう。空気は確保できているものとして、次に大切なのは体温保持になります。夏でも夜は冷えます、雨で衣服が濡れると体温を奪われます。低体温症になると判断力の低下や脈拍や呼吸の減少、意識障害、最悪の場合は死に至ることもあります。

非常用持出し袋にサバイバルシートなどと呼ばれるアルミシートを入れたりレインウェア、ライターを用意しておきましょう。冬はカイロを入れておくのも良いです。次に水です、1人当たり1日3リットルを目安に準備しましょう。食料は、3日間を自力で生き延びられるよう準備、災害発生から数日がたてば支援物資が届き始めます。

