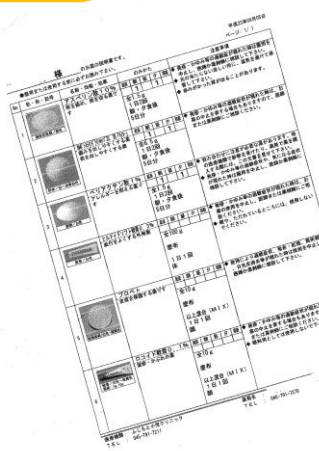


普段からできる！

災害の備え



1. 普段飲んでいる薬、合わなかった薬を覚えておく

- ☆ 普段飲んでいるお薬の名前・量を覚えておく又は分かるようにしておく
- ☆ 普段飲んでいるお薬が何のためのお薬なのか理解しておく
- ☆ 過去に体に合わなかったお薬を覚えておく 例 じんましんが出た

2. 救急医薬品の備蓄をする

- ☆ 家庭常備薬を備えておく(内服薬、外用薬、※衛生用品 など)
- ※ 衛生用品：体温計、救急絆創膏、滅菌ガーゼ、三角きん・包帯、綿棒、マスク、脱脂綿、はさみ、ピンセット、毛抜き、氷まくら(瞬間冷却パック)
- ☆ 一緒に入っていると便利なもの
安全ピン、懐中電灯、清潔なタオル、ビニール袋、筆記用具など

3. 食料品の備蓄をする

- ☆ 普段使う食材や長期保存可能な缶詰やレトルト食品などは、多めに用意し、普段から献立に取り入れ、使ったら補充するようにして、普段から一定量の備蓄を。
- ☆ 避難生活が長期間に及ぶことも考え、なるべく下の3つの食品群の備蓄を。
- ☆ 食材の他に、アルミホイルやラップ、ビニール袋、缶切りなども用意を。
- ☆ 食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限のある方は、日頃から食べ慣れた食材を多めに購入しておきましょう。

火を使わずに食べられる物が便利！

からだを動かさずともになるもの
ご飯、パン、餅、ビスケット、芋類、シリアル、
カップ麺、乾麺(パスタ、うどん、そば)等

筋肉や血液をつくるもの
缶詰(肉、魚、水煮大豆等)、卵、麩、
高野豆腐、レトルト食品、魚肉ソーセージ、
ハム、ロングライフ牛乳等

体調を整えるもの
野菜、果物、乾燥野菜等(わかめ、ひじき、
切干大根、)野菜ジュース、ドライフルーツ等



4. 水の備蓄をする

飲料水の目安：1人1日3リットル、3日分の備蓄を！

起こりやすい健康課題

1. 生活不活発病

災害の後はそれまでしていた作業ができないなど日常の活動量が減ります。このような状況が続くと運動機能が低下し、身の回りの行為が不自由になってきます。



生活リズムを整え、体を動かしやすい空間づくりを行い、積極的に体を動かしましょう。

2. エコノミークラス症候群など

エコノミークラス症候群とは、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいることで足の深部にある静脈に血のかたまりができ、そのかたまりが肺の血管を閉塞してしまうことです。災害時は、飲料水やトイレが限られることで、水分摂取が控えがちになり、脱水、心筋梗塞、脳梗塞、エコノミークラス症候群、低体温、便秘などの症状がおこりやすくなります。



- ・体、特に足を積極的に動かしましょう。
- ・水分をとりましょう。
- ・ストレスは最小限に、体はなるべく冷やさないように。

3. 肺炎

環境、体の状況(不潔な口腔状況、脱水、低体温など)から肺炎になりやすくなります。



- ・入れ歯のある方は、寝るときは外しましょう。
- ・水分をとりましょう。
- ・災害時もお口のケアをしましょう。 ※避難用バッグに家族分の歯ブラシをセット！

4. 不眠症

ストレスで、寝つきが悪くなり、やっと寝ついたかと思うと中途覚醒してしまう現象、誰にでも起こる正常な反応です。

災害時の健康課題を知り、防げる病気を防ぎましょう！



5. アルコール依存症

不眠をアルコールで解決しようとする、かえって睡眠の質を悪くします。また、飲酒が継続している限り症状が現れにくく、長期化します。