

今月は「災害時の備え」についてのお話です。

9月1日は“防災の日”です。1923年（大正12年）9月1日が関東大震災の発生した日であること、台風シーズンを迎える時期であることから、地震や風水害などに対する心構えを育てるために作られました。



慢性疾患などで治療中の方は、一般的な災害時の備えに加えて、自分の体調管理に必要なお薬などの備えも必要です。近年は地震だけではなく、集中豪雨などの風水害もよく聞かれるようになっていますが、いざというときの備えはできていますか？

災害発生直後は命の危険がある人から治療していきますので、医療機関でいつも通りの診察がすぐに受けられない可能性があります。お薬など自分の体調管理に必要なものは、非常用の持ち出し袋に入れておくなどして普段から備えておきましょう。

また、避難所などにお薬をもらいに行ったときに「白くて丸いやつ」「赤い粒のくすり」「チューブの塗り薬」などでは何のお薬かわかりませんし、薬によっては、同じ名前でも成分が50mgや100mgと異なるものもあります。お薬手帳などを活用して自分が使っているお薬の種類がすぐに分かるようにしておくことも大切です。

＜普段から準備しておきたいもの＞

- ・1週間分の薬を非常用持ち出し袋に入れておき、薬をもらったら、その都度入れ替える
- ・お薬の名前を覚えておく（スマホのカメラでお薬手帳や薬を撮影したり、最近ではスマホと連動しているお薬手帳もあります。）

- ・3日分の食糧と水（1人1日3リットル）
- ・防災用品：懐中電灯、ラジオ、電池、携帯用充電器、ヘルメット、軍手、マスク、ビニール袋、ティッシュ、タオル、雨具、救急セット など



直接の被害だけが災害ではありません

地震や・津波、水害などに直接遭遇するのはもちろんですが、その影響で交通機関が乱れたりして、自宅に何日も帰れなくなってしまう、いわゆる“帰宅難民”も災害のひとつとしてイメージしておきましょう。継続的に治療が必要な方にとって、何日もお薬がない状態は健康を損ねることにもつながりかねません。

＜歩いて自宅まで帰ることができないところへ行く場合＞

- ・最低3日分の飲み薬を持っていく（勤務先などに置いておく）
- ・インスリンを携帯する（※保管温度に注意が必要）
- ・携帯できる食べ物（ビスケットなど）・水を持っておく

災害時には普段の生活とは異なり、大きなストレスが加わることで体調が乱れやすくなります。備えをしても体調を崩してしまうこともあります。そのようなときには無理や遠慮をせず、周りの人や医療スタッフに症状を伝えて早めにケアすることも大切です。

災害は起こらないに越したことはありませんが、もしもの備えは起こってしまってからでは間に合いません。

“いつかやろう”ではなく、“常にそなえて”おきましょう。ご自分とご家族を守るためにも“防災の日”を防災について話しあう機会にしてみたいはいかがですか？

