

～防災について考える「健康を守る備え」～

9月になり本来なら秋の訪れを感じれる時期になりましたが、今年は日中はまだ暑さが残り残暑が終わらないように感じられますが…皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月号は9月は「防災の日」があるということで「防災時の健康管理」について一緒に考えたいと思います。

【防災の日に考える「健康を守る備え」】

9/1(月)は「防災の日」です。地震や台風など自然災害が多い日本では日頃からの備えが大切になります。

今回は特に健康を守る視点での防災対策について見直していきたいと思います。

★健康管理のポイント

・持病のある方は常備薬のストックを！

最低でも1週間分の薬とお薬手帳&保険証をまとめて用意(持ち出せるように)しましょう

※災害時は薬が手に入らない事が予測されます。できるだけ多めに用意しておく◎

・水分補給が大切！

断水に備えて1人あたり1日3ℓを目安に備蓄をしておきましょう

※また断水時にトイレが使えず飲む水の量を減らしたなどの体験談も聞かれます

安心して水分補給できるように携帯トイレなども一緒に準備するとおすすめです

・感染症対策をしよう！

マスク・消毒用アルコール・ウェットティッシュなども防災グッズと一緒に用意しましょう

※避難場所には多くの人が集まるため感染症のリスクが高まります

★非常食でも栄養バランスを考える

・長期保存ができる食品でも、なるべく健康を意識！

ビタミン不足の予防のため、乾燥野菜・果物の缶詰・野菜ジュースなど用意しておく◎

・「ローリングストック法」を活用しよう！

日常で食べる物を多めに買い、古い順に消費しながら備蓄を維持する方法です

★避難時の体調変化に注意

・長時間も避難生活では血栓(エコノミークラス症候群)の予防の為、こまめな足の運動や水分補給が重要です

・精神的ストレスから体調を崩す恐れもあるため、睡眠グッズやリラックス効果のある道具を用意するなど

工夫することも大切です(睡眠の為のアイマスクやランプなど手軽に気分転換ができる物が良いでしょう)

災害はいつくるかわかりません、皆さんもいざという時に健康を守れるよう備えを身近な人と話し合って準備しておくことが大切です。備えあれば憂いなしです。