



災害時の備えはできていますか？ 文責：看護師 森下

皆さん、災害が起きた時の準備はできていますか？災害はいつ起こるか分かりません。日ごろから、備えをしておきたいものです。

★災害に対する心構え

- ①自分自身やご家族の身を守りましょう
- ②正しい情報を確認しましょう
- ③ご自身とご家族の安否を確認する方法を決めておきましょう
- ④避難所を確認しておきましょう
- ⑤ご自分の治療内容を把握しておきましょう
- ⑥地域の交流を大切にしましょう
- ⑦非常持ち出し袋を準備しておきましょう



今回は、非常持ち出し袋について、詳しくお伝えします。

★非常持ち出し袋の中身の例

災害後、3日は「自分の身は自分で守る」という意識で、準備をしておくことが大切です。

保険証（写し）	内服薬	マスク
糖尿病療養手帳(写し)	ブドウ糖	ウエットティッシュ
お薬手帳(写し)	インスリン自己注射セット	ビニール袋
携帯電話、充電器	血糖自己測定器（針・試験紙）	サランラップ
携帯用ラジオ	針捨て容器	予備のめがね
懐中電灯、電池	室内履き	メモ、筆記用具
飲料水（1日3～4リットル）	断熱バッグ・シート	洗面用具、タオル
非常食（少なくとも3日分）	速乾性手指消毒剤	トイレットペーパー
着替え	生理用品、おむつ	
軍手	貴重品（現金、通帳、印鑑）	

Point!

★内服薬、インスリン、ブドウ糖は、自宅・職場などの複数の場所に1～2週間分ずつ備蓄しておくといいでしょう。2～3ヶ月ごとに点検し、使用期限の確認をしましょう。また、点検ごとに新しいものと入れ替えをしましょう。

★災害時はかかりつけの医療機関でも、薬の処方内容を確認できないことが予想されます。ご自身の内服薬、インスリンの種類がわかるよう、お薬手帳のコピーを入れておきましょう。