

たんぽぽ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

災害時に
困らない
ために

自分でできる

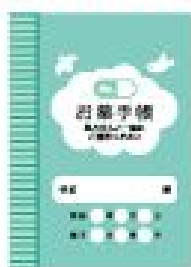
“薬の情報管理”

命に関わる場合があります。避難先の病院や救護所などの医師や薬剤師の質問に、あいまいにしか答えられないのでは、迅速で適切な対応は望めません。その結果、病気が悪化してしまう可能性や、薬の種類によっては、突然飲むのをやめると、薬のリバウンド現象や離脱症状など重大な副作用が起こる可能性もあります。

必要な薬の情報は、あなたが使用している「薬の名前」と「用法用量」です。命をつなぐ、その主な薬の情報は次の二つです。

* お薬手帳 *

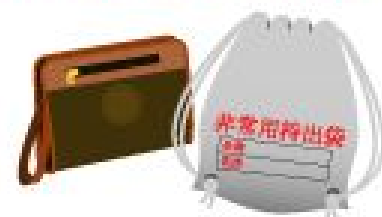
病院や薬局から発行される、あなたの薬の情報を記録するための手帳です。この手帳があると、医師や薬剤師などは、どのような薬をどのくらいの期間使っているのかを判断できます。



* 薬品情報提供書 *

薬局などから発行される薬の一覧表です。薬のカラー写真もついています。あなたに処方された薬の情報、留意すべき副作用の初期症状、薬を服用・使用しているときの生活上の注意も記載されています。(できるだけ新しい情報であることがポイントです)

薬の情報と、今使用しているお薬(3~7日分)を、非常時に持ち出すものや、常に持ち歩くものに入れて、身の回りに置いておきましょう。また、一緒に住んでいる家族がいる場合には、あなたの薬の情報を家族と一緒に共有するというアイデアもあります。



これらの身の回りのものを、非常時に慌てないで持ち出せるように、また、無理なく持続できる方法を考えて、常日頃から練習しておくのも良いかもしれません。

参考：医薬品ライフタイムマネジメントセンター 澤田康文監修「災害時に困らないために」

災害食(非常食)を準備しましょう

災害時には、電気やガス、水道といったライフラインが断たれ、命をつなぐ“食”が確保できない事態が想定されます。救援が来るまで、最低でも3日分の食料は備えておくよう求められています。みなさんもう準備はお済みでしょうか？ 今月は、万が一のための災害食について特集します。

❖ 何を備蓄する？

味気のないものばかりを我慢して食べていたのでは気分がめいり、元気もでません。好みのものをバリエーション豊かに準備することが大切です。例えば、ビスケットや長期保存パン、キャンディ、焼き鳥やソーセージ、フルーツの缶詰、野菜ジュースなど。今は長期保存ができるレトルト食品や缶詰の種類が増えています。栄養バランスも考えて上手にそろえましょう。



約3日分の食料を1人分ずつ、中に水が染み込まない袋やカバンの中に入れておくと良いでしょう。この他に予備の飲料水や缶詰、保存のきく野菜など家族の1週間分の食料の備蓄が望ましいとされています。

箸やスプーン、ウェットティッシュなども忘れずに。

❖ 飲料水は1人1日3リットル

食べ物だけでなく、飲料水の備蓄も忘れずに。普段は食事からも水分を摂取していますが、災害時には水分の少ない食事を摂ることが多いため、飲料水から十分に水分補給する必要があります。

災害時には、感染症による胃腸炎や栄養バランスの崩れなどで、脱水症状になってしまう心配があります。水分と電解質を同時に補給できるOS-1(オーエスワン)をお勧めします。



❖ 備蓄はいつ始める？

長期保存ができるとはいえ、食品ですので定期的な入れ替えが必要になります。そのため、備蓄を始める日は、入れ替え日を思い出しやすい誕生日や記念日などがお勧めです。面倒かもしれませんが、半年や1年とサイクルを決めて、それに合わせた賞味期限の商品をそろえると分かりやすいですね。



参考：女子栄養大学出版部「栄養と料理」2011.6月号