ナースからの
豆知識☆

～災害時におけるご家庭での備え～

公益社団法人
川崎市看護協会
KAWASAKI NURSING ASSOCIATION

家庭での備蓄

大地震や台風などの備えはご家庭の特徴にあわせて準備することが必要です。
電気やガス・水道などのライフラインが止まった場合に備えて普段から備蓄をしておきましょう。

飲料水：3日分：首都圏では1週間分（1人1日3ﾘｯﾄﾙが目安）といわれています。

非常食：3日分：家族の特徴にあわせた準備が必要です。

味見をして
おくと良いです

特別食は避難所では暫くの間、準備ができない可能性があります。

乳幼児食（液体ミルクやおやつなど）： 7日分

アレルギー食：7日分

高齢者用（お粥や柔らかいおかず）： 7日分

病状に合わせた食事：高血圧、糖尿病、腎臓病などがある方は普段摂取している治療食に準じた非常食 や飲み物

悪性疾患の治療の副作用などがある場合 は自分の嗜好にあわせた非常食

食欲がない・味覚がない・唾液がでないなどの方々は、普段から風味の良い物やゼリー飲料、水分が多い非常食を探し、
主食だけではなく、おかず（野菜、ビタミン、タンパク質などバランス良く）も準備しておくことをお勧めします。

☆肺炎の予防☆

避難生活が長くなると、口腔内の細菌から肺炎になることがあります。 歯磨きやうがいはとても大切です。

トイレ

断水や停電になった場合、トイレが使用できなくなるときがあります。

そんなときは！？

⇒トイレ専用の**ビニール袋**をトイレにかぶせて使用したり**段ボールでトイレを作る**ことができます。

トイレットペーパー：トイレ以外にも使用できます。予備を確保しておきましょう。

飲料水とは別に（排水しても問題ない時は）トイレを流したり、手を洗ったりするための**生活用水**も必要です。日頃から水道水をポリタンクに準備したりお風呂の水を捨てずにとっておくなどの備えをしておきましょう。

☆脱水・膀胱炎の予防☆

避難生活が長くなると、トイレに行く回数を減らしたくなり、脱水になりがちです。水分摂取はとても大切です。

物品

懐中電灯、ラジオ、カセットコンロ、暖房用品（カセットボンベを使用した暖房用具だと火事の心配もなく使用できます。）

携帯電話の充電器（電池式などもあります。）

ビニール袋：汚れもの、ごみ、出血部位を触る時など色々役立ちます。

食品用ラップ：お皿に敷いて食べれば洗わなくて済みます。また、包帯代わりに傷の手当に使えます。

スニーカー：いざという時に寝室に置いておくと足の裏の怪我を防げます。

☆エコノミー症候群の予防☆

避難生活が長くなると、適度な運動が必要です。水分を採ることや
特に高齢の方は、意識して足首を動かしたり、もも上げをするなど身体を動かすことが大切です。

避難所に行くとき　～食料など各自で必要な物を持参します～

非常持ち出しバッグは乳幼児、身体が不自由な高齢者、大家族など　ご家庭にあわせて準備しましょう

カート式は沢山の物を運べ、椅子として使用できるタイプもある

ポケットが多いベストは
両手が空くので高齢者にお勧め

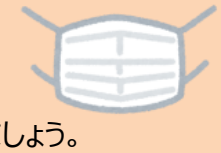
リュックも両手があく

・飲料水、食料品（各家庭に合わせた物）
・貴重品（預金通帳、保険証、免許証などは慌てないようにコピーを入れておく）
・現金（小銭があると公衆電話を使用するときに便利）
・救急用品（絆創膏、包帯、消毒液）
・1週間分ぐらいの常備薬、お薬手帳のコピー　（慌てないように常に避難バックにいれておきましょう）
・ヘルメット　防災ずきん　軍手　懐中電灯
・上履き（折りたたみのスリッパ）
・防寒用具や寝袋、折りたたみ式の毛布（圧縮した物が便利）、レジャーシート
・携帯電話の充電器（電池式があると便利）
・使い捨てカイロ
・洗面用具（水道が使用できないときのためにマウスウオッシュが便利）
・ドライシャンプー（水なしで使用できます）
・衣類、下着（使い捨ての物もあります）
・携帯トイレ　高齢者等はおむつ
・乳幼児がいるご家庭ではミルク、紙おむつ、哺乳瓶
・新聞紙（保温や折って簡易スリッパになったりします）など

☆災害時は乳幼児にとって恐怖やストレスになるため普段とは異なる反応や行動をすることがあります。
安心して避難所で過ごすことができるようにおもちゃや絵本などを準備しておきましょう 。
（トランプや折り紙など・・・）

授乳や着替え用に専用の部屋やテントを準備している場合があります。ない時はポンチョタイプの雨カッパが便利です。
足や腰が不自由な方は段ボールベッドがあると便利です。避難所の担当者に相談してください。

☆衛生用品（マスク、手指消毒液、ウエットティッシュ、タオル、ハンカチ）は多めに準備しましょう。
過去の大災害では長期間入浴できない事もありました。
また、避難所では色々な感染症が流行することもあります。
こまめに手洗い・うがい、手の清拭、手指消毒を行うこと、トイレの後は自分専用のタオルやハンカチなどを使用しましょう。



看護師の方：災害時看護支援ボランティアナース募集中

：平時より繋がっておき、有事の時に協力しあいましょう！

公益社団法人　川崎市看護協会　災害・救護特別委員会

https://www.kawa-kango.jp/　TEL　044－711－3995