



杏の里 訪問看護ステーション通信

令和7年1月吉日
杏の里訪問看護
ステーション
☎0178-25-0111(代)

災害時の事前対策 皆さんの生活を守るために

寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなっております。今年も無事に新しい年を迎えることができ、私たちスタッフ一同は皆様が健康に安心して過ごせますよう、サービスを提供させていきたいと思っております。

さて、今回は防災対策をテーマとして災害時の事前対策としました。日本は、地震や台風・豪雨などの自然災害が多く、どこに住んでいても被災する可能性があります。ひとたび災害がおきれば利用者様だけでなく、訪問スタッフ自身も被災者となり、すぐに利用者様の自宅に駆けつけることは困難になります。そのため、災害時に起こり得る事態に備えておくことが大切です。

●ベッド周りの安全を確保する

阪神・淡路大震災では、家屋や家具の下敷きになって亡くなった人が9割近くを占めました。療養者のベッド周辺に落下の危険がある物や倒れる可能性のある物がなく、確認し落下物を防ぐ対策だけでなく、避難時に妨げにならないように、日頃から足元や床を整理することも重要です。

●非常時持ち出し品を用意する

★基本の非常用品

基本の非常用品の例ですが、必要な物資は最低3日分用意しましょう。物資の到着に時間がかかる可能性があるため、1週間分の備蓄を考えておくことをおすすめします。懐中電灯、携帯ラジオ、電池、ろうそく、マツチまたはライター、軍手、タオル、ポリ袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、メモとペン、はさみ、缶切りとナイフ、紙コップと割り箸、防寒シート、下着、オムツ、現金とカード、印鑑、通帳、ドライシャンプー、カイロ、3日間分の水と非常食(乾パン、缶詰、インスタントラーメン、総合栄養食品など)

★薬やお薬手帳

インスリンや抗てんかん薬などの必需品は、絶対に忘れずに準備しておきましょう。また、内服薬については服薬カレンダーを持ち出すことをおすすめします。日々の薬の摂取スケジュールを守るためにも、服薬カレンダーを持参することが大切です。さらに、お薬手帳も重要です。すぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。



う。お薬手帳には医療情報が記載されており、災害時にも適切な医療対応を受けるために必要です。万が一の事態に備えて、これらの準備をしっかりと整えましょう。

★医療機器の確認、電源の確保
医療機器を使用している方は、常に予備のバッテリーやポンプを用意しておくことが大切です。特に、吸引器は手動のものも備えておき、必要な際にスムーズに使用できるようにしておくことが必要です。一部の医療機器には内部に予備バッテリーが組み込まれているものもありますので、確認しておきましょう。

編集後記

昨年1月1日は能登地方で大きな地震がありました。日頃から防災を意識して備えておくことで、いざという時に焦らず対応することができそうです。みなさん防災について家族で話したり、備えたりしましょう。