

もう一度確認！基本の備え

水:1人5ℓ

飲料用だけでなく、手洗い・トイレなど、生活用水も用意



応急医薬品

救急セット、常備薬、持病のある方は処方薬も必ず

停電時グッズ:ラジオ・懐中電灯
予備の電池は多めに、
手動発電できるものが◎

食糧:3日分

水が必要なカップ麺等は避け、
日持ちする缶詰め(プルタブ式)
好きなお菓子がオススメ

知っておくべき 防災対策

9月1日は「防災の日」。防災と聞くと、地震による被災の事を思い浮かべる方が多いのではないだろうか。日本は地形や地質、気候などの条件から、地震だけでなく、津波、土砂崩れ、火山噴火等の様々な災害が発生します。いつ何が原因で被災するか分らない今、災害時の健康維持について、お伝えします。

▼歯磨きが生死に関わる!?

阪神大震災では、圧死や火災での「直接死」に次いで、肺炎や心不全などの「震災関連死」で亡くなる方が多く、東日本大震災でも、誤嚥性(ごえんせい)肺炎の患者が例年より増加したことが分かっています。誤嚥性肺炎は、細菌を含んだ唾液や食べ物が食道ではなく、気管から肺に入って起こるもので、免疫力の低下した高齢者に多く見られます。また、支援物資でお菓子が届くことも多く、子供は虫歯になりやすいです。口の中を清潔に保つため、歯ブラシや入れ歯を使用している人は、ケースも携帯しましょう。



▼支援物資で高血圧に…

被災直後はエネルギー補給のため、炭水化物中心の支援が多く、1日1〜2食が1ヶ月以上続くこともあります。さらに食糧不足や水不足からカップ麺の汁を飲み干したりと塩分も取りすぎてしまいます。このような食生活が続く、たんぱく質やビタミンが不足すると、免疫力低下やストレスの増大にもつながってしまうため、非常食は栄養バランスも重要です。

★薬剤師からのアドバイス

災害時、避難生活が長引くとお手持ちのお薬が切れてしまい、かかりつけ医以外の医師から避難所などでお薬を貰うことになるかもしれません。同じお薬、または自分に合ったお薬が貰えるのか、とても不安になりますよね。

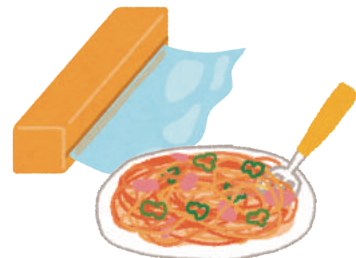
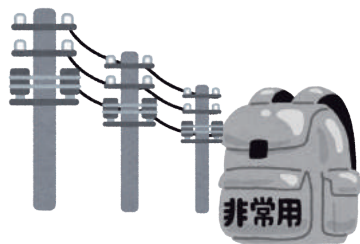
◎災害時の強い味方「お薬手帳」

「血圧の薬」や「糖尿の薬」と言っても種類は沢山あります。そんなときにお薬手帳があれば、被災地の限られた医薬品から、いつものお薬やそれに近いお薬を短時間で選り出すことが出来るのです！お薬は効き目が弱すぎても強すぎてもいけません。また、種類によっては急に飲むのをやめると症状が悪化する場合があります。最適なお薬を選び出し、お渡しすることが出来るアイテムとして今、お薬手帳の携帯が勧められています！

お薬手帳を携帯し、
被災後も安全に
お薬を服用しましょう。



庄内カイセイ薬局
薬剤師 谷口



今回のテーマは…災害食

ライフラインで復旧がはやいのは電気、遅いのがガスや水道と言われています。出来るだけ洗い物を出さずに調理をするために、ラップやポリ袋などを用意し、有効に活用しましょう。また、調理器具としてカセットコンロや電気を使用するホットプレートやポット、蓋付きのフライパンなどを用意しておくといいでしょう。大変な時だからこそ、「食」の楽しみを大切にしたいですね。



電気もガスも使えない時

ませるだけ!? ポテトサラダ



ポテトスナック
(カップ状) : 1個
水 : 約100ml
コーン缶 : 30g
ツナ缶 : 20g

2人分

ポテトスナックに水を加えて混ぜます。好みでコーン缶やツナ缶を加えると、満足度や栄養価もアップ! 野菜があれば加えてもいいでしょう。

***カップタイプ**を使用することで洗い物を削減できます。コーン缶は貴重な食物繊維源になるので粒入りを選びましょう。

カセットコンロが使える時

時短調理! 水つけパスタ



パスタ : 100g
水 : 200ml
(パスタが浸かる量)
ハム : 2枚
玉ねぎ : 1/4個
ピーマン : 1/2個
ケチャップ : 大さじ2

1人分

具材はあらかじめ細切りにします。蓋のできるフライパンにパスタと具材を入れ、1時間半漬けておきます。柔らかくなったら具材と共に2分程火にかけます。お湯を切り、フライパンでケチャップと共に炒めたら完成です。茹で汁はスープなどに再利用しましょう! (コンソメを入れるなど)

知ってますか? ローリングストック法

ローリングストック法とは、**食品や水などを少し多めに買い置きし、定期的に古いものを食べ、新しいものを補充するという方法**です。

普段使いをしている物をあらかじめためておくことで、

「特別に用意する必要がない」「食べなれたものを災害時に口にできる」などといったメリットがあります。

水や缶詰、乾パンなどで活用できますが、実は意外なものも向いています。

それは **卵** です。日本は世界でも数少ない、卵を生食する国なので、記載されている賞味期限は安心して「生食できる期限」として採卵日から、2~3週間で表示されています。なので、多少過ぎても75℃1分以上でしっかり加熱をすると食べることが可能です。

また卵は **常温保存** ができるというのもポイントです。

冬(10℃前後)で約2ヶ月、夏(28℃前後)で約2週間保存することが可能です。あらかじめ冷暗所に保存しましょう。

