

## ～災害の備えしていますか？～

地震大国日本、いつ大きな地震や災害が起こるか分かりません。  
起ってからではもう遅い！特に妊婦さんや小さいお子さんのいるご家庭は、  
日頃からの備え（自助）がとても大切です。



### 1 家の中の備え

家の中を安全な環境にしておくことはとても大切です。

- ① タンスやテレビ等が倒れないように固定する。
- ② 窓ガラスが飛び散らないようにフィルムを貼る。
- ③ いつも寝ている場所に倒れてきそうな大きな家具や落ちてくるライトなど無いかを確認




### 2 非常用物品

災害が起きたときに避難所にもある程度の備蓄はありますが、数に限りがあります。

普段使いのものをちょっと多めに用意しておく、そして古いものから使っていく（ローリングストック法）に心がけて備蓄にチャレンジしてみましょう！

**【食べ物】アレルギーがある方、乳幼児がいる家庭では特に大事です！**

品名	お勧めポイント	必要量（7日分は用意できると安心）
水	必要不可欠！硬水では調乳できないため（ミルクの成分が変わってしまう）、必ず軟水を用意。	1日1人3リットル。乳児は、調乳で1リットルは必要です。
缶詰 レトルト食品 離乳食	ツナやサンマ缶などはたんぱく質も手軽に取れ、日持ちするフルーツ缶なども用意しておきましょう。お子さんの離乳食は月齢にあったものを用意し、アレルギーのある方は特に注意しましょう。	一食1缶程度 ※賞味期限は時々チェックし、期限が迫ったものは食べて、新しいものを買って足す。
お米	無洗米やアルファ米、ビタミン強化米がおすすめ。	1食80g（炊くと茶碗1杯分）
乾物	乾燥わかめや切り干し大根など。少量の水ですぐに食べられるようになります。ミネラルも取れて◎。	約5g（1日分）ふやかすと10倍になります。
サプリメント	ビタミン・ミネラル不足予防に。	適量
おかしなど	気持ちを穏やかにしてくれます。食べすぎは虫歯になるので注意。	適量 



**【日用品】普段使っているものを災害時に活用できるようにしましょう。**

品名	お勧めポイント
ビニール袋	ごみを捨てる、食品を触るなど色々な時に活用できます。水が不足し、哺乳瓶が洗えない時でも哺乳瓶の中にきれいなビニール袋を入れて使い捨てにする方法もあります。色々なサイズのものを用意しておくとう便利です。
手指消毒剤	手にすり込んで使うタイプやティッシュタイプなど。使っていると手が荒れやすくなるので、ハンドクリームも併せて用意。
歯科用品	歯磨き、マウスウォッシュ、歯磨きシート、ガムなど。水がなく歯が磨けないため、虫歯や歯周病になる方も多い。



品名	お勧めポイント
カセットコンロ、ガスボンベ、電池	レトルト食品を温めたり、ご飯を炊いたり、調乳のときに必ずお湯が必要になります。
懐中電灯・ランプ	小さいお子さんがいる時は、ろうそくは危険です。
内服薬・傷薬	持病のある方は特に大切。できれば1か月分の備蓄があると安全。 マスクも風邪予防や粉塵を吸うことを予防できます。
簡易トイレ	地震の時は、下水管が壊れてトイレが使えなくなることもあります。
ラジオ	情報収集は大切です。
スキンケア用品	ドライシャンプーやベビーローション、リップクリームなど。
生理用品	1周期分を用意。おりものシートは下着が替えられない場合にも活用できます。
メガネ(目が悪い方)	普段コンタクトの方もメガネを用意しておきましょう。
連絡リスト	災害時はスマホや携帯電話が使えないこともあります。大事な人の連絡先は、紙に書き出しておくで安心です。また、災害時伝言ダイヤルの使い方も練習しておきましょう。災害時は電話をかけると回線がパンクするため、できるだけ SNS を利用して連絡を取り合うようにすると良いそうです。

### 【妊婦さん・乳幼児】

妊婦さん 	母子手帳、病院の診察券・保険証、ナプキン(出血した時、破水した時必要です)、使い捨てカイロや腹巻(身体を冷やさないようにしましょう。)、清浄綿など。 入院に必要なものはいつでも誰でもわかるように、玄関先に用意しておくで安心！これは災害でなくても用意しておきましょう。
乳幼児	おむつ、おしり拭き、粉ミルク、哺乳瓶、お気に入りのおもちゃ、母子手帳、保険証、だっこ・おんぶひも、授乳ケープ、おくるみ(バスタオルなども可) 

### 3 エコノミークラス症候群に注意しましょう

- ・妊娠中、出産後は普通にしているでもエコノミークラス症候群(急性肺血栓塞栓症のこと。下肢にできた血栓が飛んでしまい、肺の血管等に詰まると、ショックや呼吸困難を起こし死亡することもあります)のリスクが40倍にもなります。災害時は動かずじっとしていることが多いため、余計に予防が大切です。

#### 【予防のポイント】

- ① 足や足の指をこまめに動かす(1時間おきにかかとの上下運動20~30回程度する)
- ② こまめに歩く(3~5分程度)
- ③ 水分をしっかり取る(授乳中のママは水分を取らないとおっぱいも出が悪くなりますので、こまめにとる様にしましょう。)
- ④ 深呼吸



参考：緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド

厚生労働省厚生労働科学研究事業「難治性疾患克服研究」