

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス  
〒910-4103 あわら市二面2丁目302番地  
TEL: 0776-77-2282  
ホームページ: [www.naruzajp/](http://www.naruzajp/)

令和6年能登半島地震から約1ヶ月が経ちました。現地では未だ復興の目途は立っていません。あわら地域でも道路の液状化や陥没した場所があり、改めて被害の大きさが確認できません。今回の新聞では災害が起きた時の対策や備蓄に関して、また災害後の気を付けるべき病気に関してお伝えします。

## 災害が起きる前に出来ること

### 1. 自宅の家具の置き方は大丈夫？

地震の発生時には、強い揺れが起き、多くの方は倒れてきた家具の下敷きになるケースが多いと言われています。

- 家具が倒れないように壁に固定する
- 背の低い家具を選定する、家具の向きや配置に工夫する
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパを備える

### 2. 食料・飲料の備蓄は大丈夫？

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、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

<1人あたりの備蓄の例>

- ・飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- ・非常食 3日分(ご飯、ビスケット、板チョコ、乾パン、レトルト食品等)
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー、ろうそく、カセットコンロ等

※大規模な災害時には「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流す・物を洗う等の生活用水も必要となります。

### 3. 非常用の持ち出しバッグの準備は大丈夫？

自宅が被災したときには、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめバッグに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

### 4. ご家族同士の安否確認方法は大丈夫？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線がつながりにくくなり、連絡が取れない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

○災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話、携帯電話、PHSから利用可能です。

### 5. 避難場所や避難経路は大丈夫？

いざ災害が起きたときに慌てずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所・経路を確認しましょう。

# 災害の「備え」チェックリスト



監修/内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 水</li> <li><input type="checkbox"/> 食品<br/><small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意！）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん</li> <li><input type="checkbox"/> 衣類・下着</li> <li><input type="checkbox"/> レインウェア</li> <li><input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）</li> <li><input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく</li> <li><input type="checkbox"/> 救急用品<br/><small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small></li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</li> <li><input type="checkbox"/> ブランケット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ペン・ノート</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>感染症対策にも有効です!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>一緒に持ち出そう!!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 貴重品<br/><small>（連絡、現金、パスポート、運転免許証、病院の診療券、マイナンバーカードなど）</small></li> </ul> |
|--|--|

### 子供がいる家庭の備え

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ）</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯カトラリー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ</li> <li><input type="checkbox"/> お尻ふき</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機</li> <li><input type="checkbox"/> ネックライト</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 抱っこひも</li> <li><input type="checkbox"/> 子供の靴</li> </ul> |
|---|---|---|

### 女性の備え

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> おりものシート</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> サニタリーショーツ</li> <li><input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル</li> </ul> |
|---|---|--|

### 高齢者がいる家庭の備え

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ</li> <li><input type="checkbox"/> 杖</li> <li><input type="checkbox"/> 補聴器</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 介護食</li> <li><input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 吸水パッド</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤</li> <li><input type="checkbox"/> 持病の薬</li> <li><input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー</li> </ul> |
|--|--|---|

### 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

## 避難生活で起きやすい病気とは？

### <エコノミークラス症候群にご注意>

食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発することを指します。



### 対策として…

- 軽い体操、ストレッチを行う
- 水分をこまめにとる
- ゆったりとした服装で過ごす
- 踵の上げ下ろし運動を行う
- 眠る時は足を挙げる