

東中だより



公立学校共済組合
東海中央病院
Tokai Central Hospital

令和6年3月 第3号



災害時の備えについて 2・3/4

災害支援ナース 看護師長 濱島弘子

災害関連死を防ぐ、誤嚥性肺炎予防。..... 4/4

摂食嚥下障害看護認定看護師 安江智子

災害時の備えについて

災害支援ナース 看護師長 濱島 弘子

災害時、ここでは自然災害に焦点を当てて防災を考えていきましょう。自然災害とは、台風、豪雨、地震、津波などです。災害発生時の自分の身の安全を確保し、災害発生時の環境下で生き延びていくためには、各個人の防災、減災への意識や備蓄品の準備が大切です。

災害時に準備しておくといわれているものを参考に、「私」にとって必要なものを準備しましょう。また、家族にとって必要なものを準備することも大切です。



飲料水

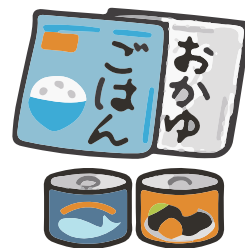
ひとり1日3Lが必要だと言われています。最低でも3日分は必要です。2Lと500mlのペットボトルがあるとよいと思います。500mlは持ち運びやすく、清潔に保管ができます。

また、空容器の使用方法は無限です。

給水時に使用する折りたたみの給水タンクもあると便利です。



非常食は、試食してこれはいける！というものを中心にそろえておきましょう。



配給が口に合わない、食べられない時や食欲がない時に自分の好みのものが準備されていると助かります。味が濃いものが多いので、アレンジするのもいいですね。

衛生用品

手指衛生物品、マスクは必要です。清潔保持に関するものはもちろん、感染予防の視点でも必要なものを入れておくとよいと思います。

女性は生理用品を忘れずに。生理用品は傷の処置にも使用できます。ビニール袋は活用方法が多いのであると便利です。



季節用品

季節用品の代表のカイロも期限があります。いざというときに温かくなれないこともあるので注意しましょう。



医薬品

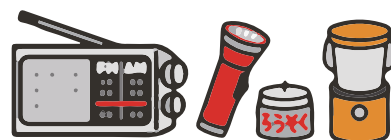
定期処方薬は1週間ほどの予備があると安心です。薬剤情報用紙やお薬手帳があると、処方の手続きが容易となります。



自分に必要な屯用薬も忘れずに準備してください。医薬品ではないですが、眼鏡が必需品という方もいるでしょう。

その他

懐中電灯・ラジオ・携帯電話・モバイルバッテリーなど、非常用袋を購入すると中に入っているものが、いざという時に使えるよう使用方法を確認しておきましょう。



以上のものは賞味期限や消費期限があります。新しいものを補充して、古いものを消費していくローリングストックで管理をしていきましょう。

貴重品

貴重品を入れて持ち歩けるようウェストポーチやサコッシュがあると貴重品管理も安全になります。小銭を含め少し現金もあると安心です。



「私」にとって必要なもの

防災用品ではないですが、自分にとって心落ち着くもの、安心できるもの、大事にしているものなど、避難所生活になっても一緒に持ち出せるようなものは、精神的な支えとなる防災用品だと思います。

これで絶対安心、大丈夫ということはありません。危機的状況でどのように身を守るか、どう生きるか、日ごろから考えておくことは大切です。日頃より、身近な人と防災や減災について話し合っておきましょう。

災害関連死を防ぐ、誤嚥性肺炎予防。

摂食嚥下障害看護認定看護師 安江智子

誤嚥性肺炎とは、細菌を含んだ唾液や食べ物が誤って気管に入り、肺が炎症を起こし発症する肺炎です。特に免疫力や嚥下機能の低下がある高齢者は、誤嚥性肺炎の発症リスクが高まります。災害時は、避難所での生活や水や物品の不足でお口のケアが十分にできず、口の中の細菌が増えてしまいます。日頃から防災グッズの中に、歯ブラシや、口腔ケアシート、マウスウォッシュ、入れ歯洗浄剤などを準備しておきましょう。



誤嚥を予防するパタカラ体操

唾液には抗菌作用があるので、唾液腺マッサージで唾液の分泌を促し、舌や口唇を動かすパタカラ体操など行うことも予防に繋がります。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる

