

非常持ち出し袋

1987年(昭和62年)12月に発生した千葉県東方沖地震から学んだ教訓として、最も多くの回答があったのは、「家族の連絡先・集合場所を決める」次に「非常持ち出し品の準備」「食料や飲料水の確保」でした。

非常持ち出し袋は「避難初動用(すぐ持ち出す)」ものと「備蓄用(自宅避難や避難所生活用)」に分けて用意しましょう。

◎避難初動用(重すぎないようにして、すぐに背負って避難)

とにかくすぐに逃げるためのものなので、不要なものはいれないこと。

両手が使えるようにリュック型、耐水性・軽量で体にフィットするものを用意

飲料水(500ml×2本)・非常食(軽量のもの・ようかん・チョコレート・栄養バーなど1~2日分)・ヘッドライト(両手が使える)・スマホ・モバイルバッテリー・携帯ラジオ・緊急用ホイッスル(救助を呼ぶ用)・マスク(粉塵対策)・手指消毒薬・防寒用アルミブランケット・雨具(ポンチョ型が便利)・ヘルメット(防災頭巾)・軍手・乾電池など

◎備蓄用(自宅避難用や避難所生活用)

長期保存用飲料水:1人1日3リットル:500ml×6本1週間分42本

非常食:カンパン・缶詰・レトルト食品(多めに)・栄養バーなど1週間分・使い捨て手袋(軍手)・携帯用トイレ・タオル・着替え(下着、靴下)・アルミホイル・ラップ・カセットコンロ・交換用ガス(数本)など

現金(小銭を多めに5,000円程度)

服用中の薬:1週間分、できれば2週間分

一般用医薬品など:解熱鎮痛剤・咳止め・アレルギー用薬・胃薬・整腸剤・便秘薬・目薬・キズ薬・絆創膏・包帯など

衛生用品など:体温計・不織布マスク・ティッシュペーパー・ウエットシート・歯ブラシ・ドライシャンプー・生理用品・使い捨て手袋・爪切り・毛抜など・携帯用トイレ・タオル・着替え(下着、靴下)・アルミホイル・ラップ・カセットコンロ・交換用ガス・お薬手帳・マイナンバーカードなど

◎乳幼児向け備蓄品:粉ミルク・液体ミルク・哺乳瓶(使い捨てても可)・離乳食・ベビーフード(常温保存が可能な物)・紙おむつ・おしり拭き・ビニール袋(おむつの処理用)・清浄綿・乳幼児用耳せん・毛布・防寒着など

◎高齢者向け備蓄品

レトルトのお粥・総合栄養補助食品・ストロー付きカップ・義歯洗浄剤・入れ歯安定剤・大人用おむつ・尿取りパッド・常備薬・老眼鏡・補聴器・杖・歩行補助器具・服用薬のリストのコピーなど

●消費(使用)期限のある物品(飲料水、保存食、医薬品など)はリスト作成又は、スマホのカレンダー機能を利用して品目と期限をメモしておくとし、期限が来た時に表示され、忘れずに交換ができます。

●マイナンバーカードは、顔写真付きの公的な身分証明書として利用できるだけでなく、薬の服用履歴を確認することも可能です。災害時などでお薬手帳を紛失してしまった場合でも、マイナンバーカードがあれば服薬情報を確認できるため安心です。

「常備薬のリストには消毒薬が必ず記載されていますが、現在は軽度の傷の手当では基本的に消毒薬を使わない流れになっています。傷口には皮膚の細胞や免疫の働きをする細胞が集まっていて、消毒薬を使うとこれらの細胞が傷ついてしまい、傷の治りが遅くなりま

す。軽い擦り傷や切り傷、軽度のやけど、水ぶくれ、靴ずれなどは、今は“湿潤療法（モイストヒーリング）”が主流です。これは、傷を乾かさずに湿った環境を保つことで、人が本来持っている治癒力を活かす治療法です。手順は、『ハイドロコロイドパッド』（市販のキズパワーパッドなど）を用意し、傷口を水道水やペットボトルの水でよく洗って、汚れや異物を取り除き、余分な水分を拭き取ってからパッドで傷を覆います。浸出液が多くなったらパッドを交換し、清潔を保ちます。消毒薬は常備薬のリストから外しても良いのではと思います。」