

# アレッ子のための防災メモ



## はじめに

災害が起き、避難所に避難をした時に配られる(使用する)災害備蓄品は、市区町村単位で用意しているものなので、同じ千葉県内であっても 備蓄している物や防災計画は異なります。自分の住んでいる市区町村の防災計画や備蓄品は、どのような物がどのくらいあるのかなど調べておくといでしょう。赤ちゃん・小さいお子さん・食物アレルギーのある方など一般的な備蓄品での対応が難しい方は自分に合ったものを準備しておく必要があることを理解しておきましょう。また、備蓄品は各避難所に保管されているのではなく決められた備蓄場所に保管されていますので、被災をしたその日または数日間自分自身の身の回りの物で命を守っていくことになることも忘れないでおきましょう。

## モノの備え

### ○非常用備蓄食品について

・今まで非常用食品の備蓄は「最低 3 日」と言われてきました。しかし、阪神淡路大震災・東日本大震災・熊本大地震など大きな災害の経験から今は「最低 7 日」と見直されています。特に赤ちゃん・小さいお子さん・食物アレルギーのある方などは、特に多めに備蓄を心がけると安心です。

・大地震の場合、想像以上に自宅の中の家具などが倒壊して、せっかくそろえた災害備蓄品を取り出すことができなかった例が多くありました。居住環境の中で備蓄品を一カ所に集中させず、分散して保管しておく工夫をしておくといでしょう。可能なかぎり、ベランダ・倉庫・車庫など避難経路上にも分散配置しておきましょう。

・災害備蓄品は消費期限が 3 年や 5 年と長い物と決めてしまうと好みの物がなかったり、値段が高額だったりと用意をするのが大変になりがちです。普段食べなれたものを災害備蓄品として用意するためには、ある程度の期間、常温保存が可能な物であれば利用できます。

(例)

- レトルトの離乳食を非常食分も含めて常にストックする。
- 子どものお気に入りのお菓子などはストックをする。
- 上手に消費しながら回転保管するようにしていく。



・災害後のアンケートでは「災害時の時こそ、普段食べなれた食事、温かい食事が本当にありがたかった」と言った声が多く寄せられています。災害時だからこそ、食事は体だけではなく心の維持のためにも大切です。特に、まだ非常事態を理解できない赤ちゃんや小さな子ども達には、普段から食べなれているもの、大好きな食品などを意識して用意しておくといでしょう。

・粉ミルクは各避難所に保管されているわけではなく、非常時に備蓄場所より運搬されるようです。また、その数は最小限で特にアレルギー対応のものは備蓄されていないか、各地区で 1 缶の場合もあります。各自で備蓄をしておく必要があるでしょう。粉ミルクを溶かすには白湯(70 度以上)が必要となります。

・非常時には授乳中のママ達も強いストレスの中で授乳が思うようにできなくなることが多く報告されています。母乳だけで育児をされている場合でも、授乳期間中は粉ミルクを 1 缶は備蓄しておくとい安心です。

## ○水・調理器具などを準備する場合の注意について

・水は食べ物以上に生命にとって大切なものです。一人当たり1日 3L×7日分備蓄できると安心です。  
・電気・ガスを必要としない調理器具として、カセットコンロ(ガスボンベ)やキャンプ用のコンロなどを用意しておくとういでしょう。また、特に食物アレルギーがある場合は自炊ができる準備があると安心でしょう。

・自家用車が無事な場合は、車内での生活も可能なため、ガソリンはいつも十分な状態にしておくことを心がけましょう。電源ソケットまたはバッテリーから100Vに変換する機械を購入するなどの電源確保対策を立てておくとういでしょう(オートキャンプを参考にするとわかりやすい)。

## ○薬

災害時に体調を維持することはとても大切です。毎日飲む薬だけでなく、病状が悪化した時に使用する薬なども必需品として備蓄し、「持ち出し袋」に入れておくとういでしょう(慢性疾患の薬は1週間以上備蓄しておいた方がよいとされています)。また、外出時には帰宅ができなくなる場合のために(最低1回分でも)、常に薬を持って出かけましょう。



## ○お薬手帳

自分のお薬の名前を正確に答えることはとても難しいことです。お薬手帳は、お薬の手配が可能になった時に役立ちます。携帯電話の中にお薬の名前や用法・用量を入力しておくなど、情報を簡単・確実に管理する方法を検討してみることもおすすめします。



## ○個人情報カード

食物アレルギーがある場合は、『個人情報カード』を作成し、患者本人がいつも携帯するようにしましょう。名前、血液型、住所、保護者の名前、連絡先、かかりつけの医療機関、除去が必要な食物、誤食したときの具体的な対処方法などを書きましょう(常備薬、エピペン携帯の有無、特に注意が必要な食物、喘息やアトピー性皮膚炎、他の既往歴など)。

## ヒトの備え

### ○お住まいの地域の自治会、隣組、近隣者とのお付き合い

・被災時に最初に助け合うのは、近隣者です。日頃から話しやすい関係を築き、アレルギー児がいること、できれば食べられない食物や症状についても伝えるだけではなく、相手の健康に関する情報も理解しておけると、被災時の助け合いがスムーズになりやすくなります。

・地域によっては「自主防災組織」が活発なところもあります。要支援者として、高齢者・障害者と共にアレルギー児もその対策に加えていただく働きかけも、一つの方法です。

・地域には「民生・児童委員」が置かれ、行政が主催する会合もあります。「民生・児童委員」は、任期が長くきめ細かい対応が期待できるため、普段からお願いできる環境を整えておくのもよいでしょう。

### ○必要な情報を得られる手段

・近隣にアレルギーの会(患者会)などがある場合には所属するなど、同じ病気の方達と繋がりを持つことは被災時に病気支援のための物資や情報などの助け合いに繋がります。

近くにそのような環境がない場合でも、アレルギー関係の学会のHPを利用するなど、何らかの繋がりを意識的に集めておくとういでしょう。