



## 災害に備えて

災害医療認定薬剤師 吉井 圭佑

平成30年7月に岡山県を含む中四国地方で、大雨による甚大な被害にまわれ、防災に関する意識が高まっています。皆様、災害時に我慢できるものは何でしょうか？そして我慢できないものは何でしょうか？



上記のように人々は災害時において多くの「やりたいこと」を望み、我慢します。一方、多くの「やりたいこと」の中でも睡眠・食事・排泄は一時的な我慢はできても、長時間の我慢をすることは非常に難しいものがあります。今回は**睡眠・食事・排泄**に関する情報をお届けします。

## 睡眠

災害時における睡眠の質を向上させるには敷きマットや枕が重要でしょう。災害時における睡眠グッズは**キャンプ用品**がおすすめです。



膨らむタイプの敷マットや枕、寝袋などがいいかもしれません



ご自分の予算や使用感を考慮しながら選択するとよいでしょう。

## 食事

避難生活での食事は炭水化物に偏りやすくなります。栄養を整えるために、事前に長期保存食を**3日以上**準備しておく心安いです。

水  
3L  
×  
3日分

主食  
アルファ米 シリアル

主菜  
サバ缶 魚肉ソーセージ

## 排泄

災害時はトイレに水を流すことが禁止になることがあります。長期的に流せない状態が続くと臭いが深刻な問題になります。消臭力の高い簡易トイレを選びましょう。

消臭力が高くコストもよい品 ※薬局内で展示中

『SANYO簡易トイレセット』



## 防災用品

薬局にて、**オリジナルの非常持ち出し袋・簡易トイレ**を展示中です。気になることがありましたらご相談ください。

大人の方が座っても壊れない簡易トイレを**段ボール**で作成し展示しています



主要品目を除いた**サブバック**としてご用意しています



## お知らせ

2020年7月1日より手提げ付レジ袋をご希望の方は**1枚につき5円**いただくようになりました。マイバックの持参にご協力をお願いいたします。

処方せんの有効期限は**発行日より4日以内**です。

当薬局は、全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

