

公開医療講座「かわら版」 特別号

今年は新型コロナウイルスにより感染予防対策が連日報道される中、長引く梅雨で九州や中部地方で発生した集中豪雨がありました。各地で避難される方や復旧作業される方々の映像を目にし、感染予防や衛生面が心配されていました。

また、各地でイベントが中止・延期となり、例年当院の看護部で看護フェアを行っていましたが、それも今年は中止となってしまいました。

地域の皆様に何かお役に立てることはないかと考え、今回、災害時に備え、知っておいていただきたいことについてお伝えします。

私が担当いたしました！



今回担当いたしました看護師の南川祥子です。私たち看護師は患者様の診療の補助、日常生活のお世話、後輩スタッフへの指導などを行っております。今年は新型コロナウイルス感染予防のため日頃より皆様にはご理解・ご協力いただきありがとうございます。今後も患者様が安全で安心できる環境を整え、感染予防に取り組んで参りたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

水がなくて歯磨きができない(;ω;)



ガムに賞味期限がない ガムで肺炎予防！

避難生活中、水がない、歯ブラシが無い、なんてこともあり、口腔ケアできないことがあるそうです。

そんな時、ガムを噛むと唾液の分泌が促されます。唾液には口腔内の細菌の繁殖を防ぐ働きがあります。よって口腔内の清潔保持に役立ち肺炎予防につながります。ガムには賞味期限が無いので、気にせず防災袋に忍ばせておくのもいいですね。歯ブラシも忘れずに！！



賞味期限と消費期限の違い

賞味期限：おいしく食べられる期限  
消費期限：安全に食べられる期限

定期的に賞味・消費期限が切れ

ていないか確認しましょう

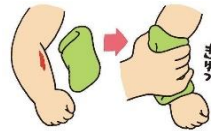


転んだりしてキズができてしまったら！！



出血した時どうする？（すりむいたり、にじみ出るような出血の場合）

- ・流水やきれいな水で洗い流す
- ・清潔なティッシュやハンカチなどで患部を5分程度圧迫する
- ・止血したのを確認したら絆創膏やガーゼなどで保護する



※もし血が止まらないようなら、患部を心臓より高い位置にして圧迫する

また、それでも血が止まらない時や大きな傷の時、傷の周りが赤くなったり、膿が出てきたら病院に受診しましょう



砂や土などが付着し、傷口を汚れたままにしておくとバイ菌が付着し感染を起こしてしまうことがあるのでキレイに洗い流すことが大切です。また、処置後に再び傷口が濡れてしまうなど汚染する可能性があるときはラップやビニール袋を巻くなどして保護しましょう。

ラップは他にも...

・お皿やコップに巻いて使うと洗わず再利用できます。（水がないとき助かります）

おくすりについて

外出中に被災するかも。必要最低限を携帯

お薬は、災害時物流が止まったり、病院が救急対応で通常診療ができず、すぐにお薬が手に入らないことがあります。お薬を定期的に処方してもらっている方が災害時に困らないよう、日ごろから外出時に持ち歩いていただきたいものがあります。

薬を常用している方

- ▶常用している薬（3～7日分）
- ▶お薬手帳
- ▶かかりつけの病院や薬局の連絡先
- ▶保険証のコピー

※そのほかの常備薬は飲み合わせの危険性もあるので薬剤師に相談してください



薬を常用していない方も...

- ▶解熱鎮痛剤 ▶胃腸薬 ▶湿布薬
- ▶虫刺され薬 などを常備しておく



# トイレがない 水が出ない(T\_T)

## 我慢はしちゃダメ！！



災害時はトイレの水が出ない、トイレ自体がないということもあります。そんな時、尿意や便意を我慢してしまうと、膀胱炎などの尿路感染症、便秘や腸閉塞など深刻な病気になってしまうこともあります。また、水分摂取も我慢してしまうと、更にこれらの病気や脱水症状を招く可能性もあるので絶対に我慢しないようにして下さい。

そこで、トイレがない状況になってしまった時のために簡易トイレの作り方をご紹介します。

### 簡易トイレの作り方

#### <準備するもの>

- ・段ボール2個(横にして座れる高さのもの)
- ・ガムテープ、大きいゴミ袋、レジ袋、新聞紙
- ・ハサミ、カッター



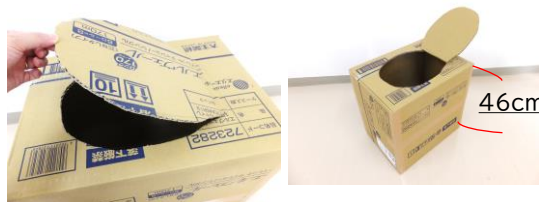
#### <作り方①>

一つの段ボールを組み立てて角をガムテープで補強する。



#### <作り方②>

箱の側面に丸くトイレの穴をあける。一部切らずに残しておくふたにできる。



#### <作り方③>

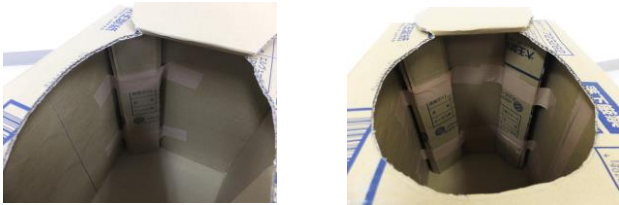
もう一つの段ボールを切って②の段ボールの高さと同じ高さの支柱を4本作る。

強度が増します。2リットルのペットボトルと同じくらいの三角又は四角の柱にする。



#### <作り方④>

①の段ボールの内側四隅に③の支柱をガムテープで固定する。



#### <作り方⑤>

トイレの穴にゴミ袋を入れて箱の中に広げる。はみ出たゴミ袋は箱の外側に出しておく。



#### <作り方⑥>

ゴミ袋の上にレジ袋を広げ、中に新聞紙を敷いて完成。使用後こまめにレジ袋を替えれば衛生的。



**完成！！**

### 避難場所の確認をしておこう！！

お住いの地区の避難場所をご存じですか？  
非常持ち出し品等の準備と合わせて避難場所の確認をしておきましょう！  
せたな町配布の防災ハンドブックにも記載されています。『備えあれば憂いなし！』



### 参考までに

### 保存食について...

カップラーメンより乾麺のほうが賞味期限が長いのはご存じでしょうか？  
カップラーメンは賞味期限半年に対し、乾燥したパスタは3年持つものもあるので、パスタとレトルトソースを合わせて常備しておくといいですね♪

#### ☺ 保存食ランキング 📍

- 1位：梅干し（賞味期限100年、ただし塩分濃度18%以上）
- 2位：サバイバルフーズ（賞味期限約25年）
- 3位：カンパン、クラッカー（賞味期限約5年）
- 4位：アルファ米（賞味期限約5年）
- 5位：缶詰（賞味期限約3年）
- 6位：乾麺のパスタ（賞味期限約3年）
- 7位：レトルトカレー（賞味期限約2年）
- 8位：ミネラルウォーター（賞味期限約1～2年）
- 9位：ジャム（賞味期限約1～2年）
- 10位：インスタントラーメン（袋麺8ヶ月、カップ麺6ヶ月）

