

地震が起きたら



まず何をすべきか...



まずは自分で自分の命を守らなければ何も始まりません。地震発生時には何を手に持って、どう逃げればいいのか考えましょう。

ヤマダ薬局 蒲生支店

地震が起きたら、まず・・・

地震発生時

10分

- **落ち着いて、揺れがおさまるまで机の下にもぐる**
東日本大震災の時のような大津波襲来時は別として、地震の死亡原因のトップは圧死です
- **ドア・窓を開けて、逃げ道の確保をする**
- **ガスの元栓を閉める**
- **靴を履く**
ガラスの破片で怪我をしないよう、家の中から履きましょう
- **家族の安否を確認する**
自宅を空けるときは行き先を知らせるメモを分かりやすい場所に残すと良いでしょう
- **非常持出品を持つ**
災害発生から2～3日は過ごすことができる分の物品を用意しておきましょう

災害はいつ、どこで起こるか分かりません。家で寝ている時、料理をしている時、お風呂やトイレに入っている時かもしれません。また、職場や学校など外出先かもしれません。いざという時、何もできなっただということの無いように、日頃からの心構えが大切です。



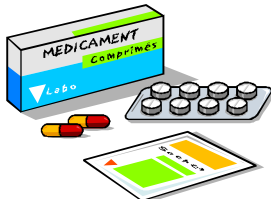
非常持出品



| 品名 | | 点検日チェック欄 | | | | 品名 | | 点検日チェック欄 | | | |
|--------------------------|--------|----------|--|--|--|--------------------------|-------------------------|----------|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> | 非常食 | | | | | <input type="checkbox"/> | 救急医薬品(絆創膏・解熱剤・かぜ薬・胃腸薬…) | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 飲料水 | | | | | <input type="checkbox"/> | 常備薬 | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 携帯ラジオ | | | | | <input type="checkbox"/> | 貴重品(預金通帳・印鑑) | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 懐中電灯 | | | | | <input type="checkbox"/> | 現金 | | | | |
| <input type="checkbox"/> | ろうそく | | | | | <input type="checkbox"/> | 健康保険証のコピー | | | | |
| <input type="checkbox"/> | ライター | | | | | <input type="checkbox"/> | 住民票のコピー | | | | |
| <input type="checkbox"/> | ヘルメット | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 缶切・ナイフ | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | ティッシュ | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | タオル | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | ビニール袋 | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 下着 | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 上着 | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| <input type="checkbox"/> | 軍手 | | | | | <input type="checkbox"/> | | | | | |

注意点

- ・飲み水は、大人1人で1日 3L が目安です
- ・飲み水、非常食ともに、3日分くらいの用意をしておきましょう
- ・食品・医薬品などは賞味期限・有効期限があるので定期的に点検しましょう
- ・家族に乳幼児や妊婦、要介護者がいるなどした場合はプラスα必要なモノが出てきます



必要な薬



被害状況や季節でも異なりますが、災害時に必要な薬は災害からの時間経過によっても変わっていきます。

| 時期 | よくある病気 | 必要となる医薬品・医薬部外品 |
|--------------------------------|---|--|
| ① 災害発生から 3日間 | <ul style="list-style-type: none"> ・外傷 ・やけど ・打撲 ・骨折 など | <ul style="list-style-type: none"> ・シッフ薬 ・消毒薬 ・衛生材料(ガーゼ・包帯・脱脂綿) |
| ② 外部からの救援 が見込まれる3日 以降 | <ul style="list-style-type: none"> ・不安症、ストレス ・不眠症 ・食欲不振 ・便秘症 ・風邪 ・二次感染 など | <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠補助剤 ・胃腸薬 ・ビタミン剤 ・かぜ薬 ・うがい薬 ・目薬 ・マスク |
| ③ 長期避難所生活 が始まる頃 | 急性疾患のほか <ul style="list-style-type: none"> ・高血圧 ・糖尿病 ・呼吸器疾患 ・心臓病 など | <ul style="list-style-type: none"> ・上記①② ・普段から服用中の薬 |

注意点

- ・ 避難所での生活を強いられた場合、多くのストレスがかかり、慢性疾患を悪化させることが少なくありませんので、普段からのコントロールが重要です
- ・ 常用薬のある方は、2~3日分の手持ちを置いておくことや、お薬手帳があると避難所での治療継続がスムーズに行われますので普段から活用しましょう
- ・ 衛生を保つことは、集団感染の予防になるので、短期長期にかかわらず必要なものです
- ・ 災害発生から数日で救護所が設置されますので、それまでに必要そうなものは用意しておくとい良いでしょう