

「相談室」通信

発行：西岡病院 医療福祉課 <http://www.nishioka-hosp.jp>

いざという時の備えを再確認！

北海道胆振東部地震から 9 月で 3 年、東日本大震災から 10 年以上が経過しました。今も日本全国で地震や豪雨などの災害が発生しています。いざという時の備えについて、改めて考えてみましょう。

【ハザードマップなどで災害の危険度を知る】

地震、洪水、土砂災害、各災害が発生した際の危険性を色で塗分けて示した地図を作成しています。避難場所も記載されているので、日ごろから確認しておくことが重要です。区役所などで配布のほか、ホームページでも見ることが可能です。



【災害発生時の行動を確認する】

自宅の近くにある災害に応じた避難場所を確認し実際に歩いてみましょう。家族などと次のことを確認しておくことも大切です。

- ☐ 家族などとの連絡方法・避難（集合）場所
- ☐ 安全な場所にある親戚、知人宅などの避難先
- ☐ 地域で協力できること



【備蓄品・非常持ち出し品を準備する】

食料品や飲料水（1 人 1 日 3ℓ）は最低 3 日分用意しておきましょう。家族構成に合わせて必要なものをそろえ、使用できるか定期的に確認するほか、賞味期限などを確かめておき随時更新してください。

準備するものの例			
備蓄、非常持ち出し共通	備蓄品	非常持ち出し品	
☐ 食料品・飲料水 ☐ ビニール袋 ☐ ティッシュペーパー ☐ ウエットティッシュ ☐ 粉ミルク・液体ミルク・紙おむつ ☐ 乾電池や携帯電話のバッテリー ☐ 水の要らないシャンプー ☐ ペット用品(餌など)	☐ カセットこんろ ☐ ランタン(LEDなど) ☐ 給水ポリタンクなどの給水容器 ☐ 携帯トイレ ☐ 工具・ロープ・救援時の笛 ☐ 防災保温シート・段ボール・新聞紙 ＋冬の備え ☐ ポータブルストーブ ☐ 発電機 ※換気しにくいところでは使用しない	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 衣類 ☐ 厚手の手袋 ☐ 救急セット・常備薬 ☐ お薬手帳 ☐ ライター ☐ 現金・貴重品 ☐ 生理用品	＋冬の備え ☐ 防寒衣・長靴 ☐ 寝袋・毛布 ☐ 携帯カイロ ＋感染症対策 ☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ 体温計 ☐ スリッパ・上履き
電化製品に電池を入れたままにしておくと液漏れし、故障の原因となります。使用時以外は外しておきましょう			

（札幌市ホームページ「災害に備える」 <https://www.city.sapporo.jp/kikikanri/index.html>）

北海道は、冬の寒さ、雪に関する対策も必要です。

また、在宅介護をされている、医療機器等を使われている方などは非常時の連絡先を整理しておくなど、それぞれのご家庭の事情に合わせた準備を普段からしておきましょう！

こんなときだからこそ・・・今一度手洗いチェック！

新型コロナウイルス感染症が流行してからすでに1年半以上が経ちました。
新型コロナウイルスワクチンの接種も順次進んでいる状態です。

そんな中でも、冬になると例年インフルエンザやノロウイルスも流行します。
飛沫感染のイメージが強いと思いますが、インフルエンザなどは感染した方の唾液や鼻水などが付着したものに触れた手で目、鼻、口を触ることで感染します。

また食中毒菌やノロウイルスが付着した手指での調理や飲食は、食中毒の発生にもつながります。

正しい手の洗い方



(厚生労働省リーフレットより <https://www.mhlw.go.jp/index.html>)

石鹸で洗い終わったら、水で洗い流し清潔なタオルやペーパータオルで拭き取ります。
手洗い環境が無い時のために、「アルコールジェル」なども有効です。

現在は公共機関やお店では入口などに設置していたり、持ち歩きに便利なハンディタイプもあります

手洗いは、感染予防の基本です。正しい手洗いや手指消毒で、この冬も感染症を予防しましょう！！

「地域連携室」のご案内

「医療ソーシャルワーカー」がおりますので、ご相談されたいことや、ちょっと聞きたいこと・・・などありましたら、お声をおかけください。

■ご相談をご希望の際は1階受付・各看護ステーションまでお申しつけ下さい。

また、お電話でのご相談もお受けしております。

(西岡病院 電話:011-853-8322 相談対応時間:月～金 9時～17時 土:9時～12時)

2名で相談対応しております⇒ 医療ソーシャルワーカー:横田、田附(たつき)

※相談の際はアクリルパーテーション等の感染対策を行い対応させていただきます。