



「次は〇月〇日に地震が来る！」などという「予言」がネットを中心にはやっているようですが、真偽のほどはともかく、近い将来必ず来るのがわかっている南海トラフ巨大地震。皆さんの自宅での備えはいかがでしょうか。今回は自宅で被災した場合の備えについてまとめてみました。

ローリングストック

災害時の対策のひとつに「非常食ストック」がありますが、「どこか他の地域で大きな地震が発生した直後に、長期保存の効く食料を大量に買い込んで保存する」なんてこと、してないでしょうか。長期保存が効くために、「気がついたら消費期限が切れていた」とか「消費期限間近で毎日非常食を食べなきゃいけない」などという失敗が起こりがちです。この失敗を解消する方法として、「ローリングストック法」があります。意味は、

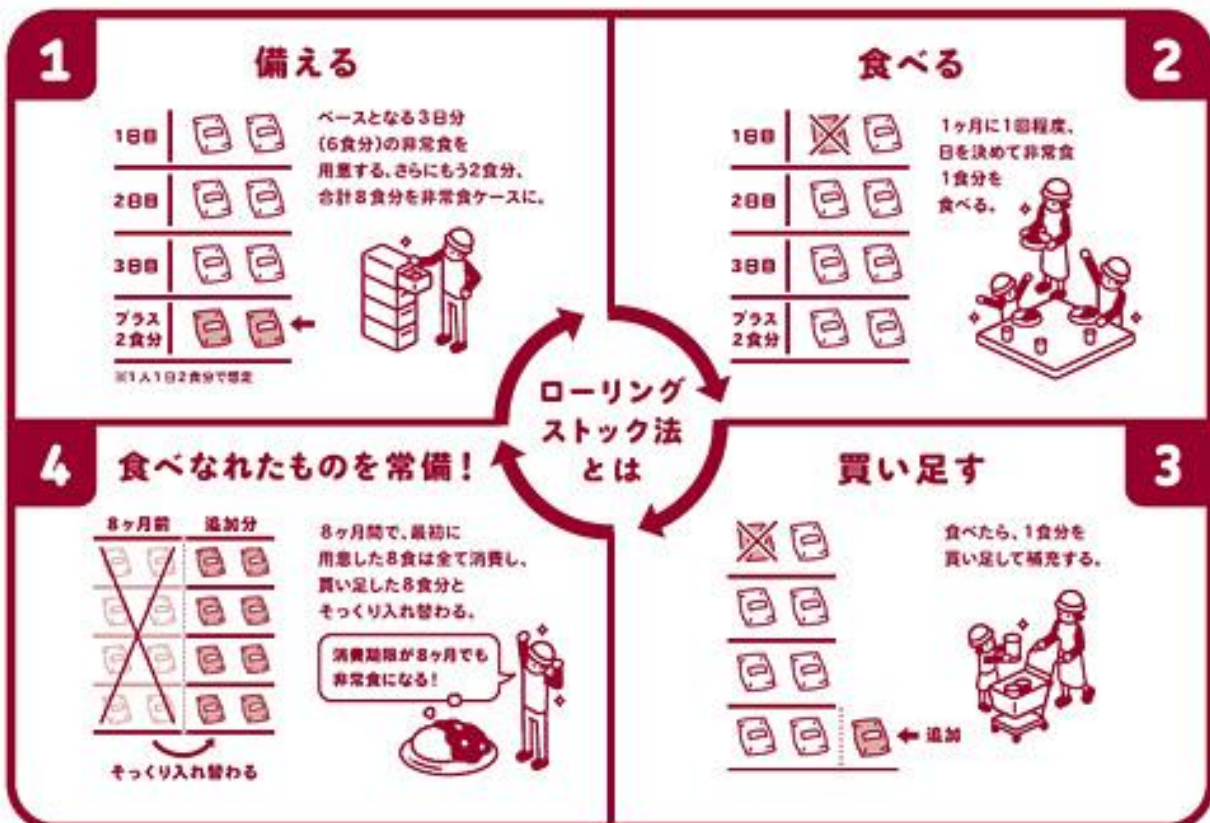
ローリング(回転すること、転がること)＋ストック(蓄えておくこと、貯めておくこと)

＝ローリングストック(回転させながら蓄えておくこと)

つまり、日常生活の中で使う食材をちょっと多めに常備しておくことで、普段は使いながらいざという時のために備える備蓄の方法です。東日本大震災の時、万一のために備蓄しておいた食料品が賞味期限切れで使いものにならなかった、という話が多く聞かれました。そんな教訓をふまえて、多くの専門家が推奨している非常食の備蓄方法です。

ストックする食材は、パックのご飯や即席カップめん、ペットボトルの水の他、レトルトカレーや缶詰、日持ちする野菜など、さまざまあります。用意した「非常食」は押し入れにしまったりせず、台所の収納など普段すぐ出して食べられる場所に備蓄します。「毎月第一日曜日」などと非常食を食べる日を決めておきその日に備蓄の一食分を食べるようにするといいかもしれませんね。

(図は無印良品 HP から)



家具の固定していますか？

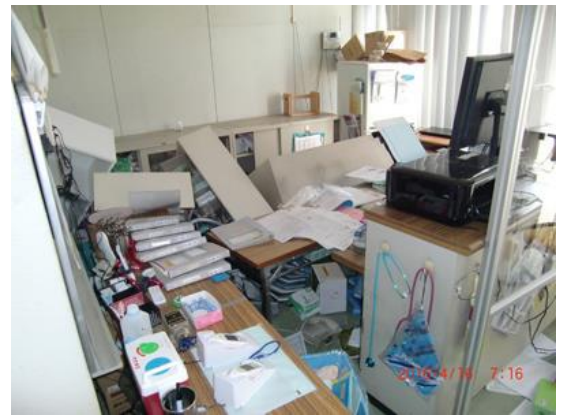
阪神淡路大震災のとき、寝ている間に倒れてきた家具の下敷きになり、多くの方が亡くなりました。地震はいつ発生するかわかりません。1日24時間のうち6-7時間を過ごす寝室の家具対策はとても重要です。

タンスや本棚が転倒しても頭にぶつからないよう、対策を取って備えましょう。壁や天井の強度、床の種類に合わせて、適切な転倒防止器具がホームセンターなどに販売されています。また、家具の向きを変えたり、もしくは寝る向きを変えるだけでも、とりあえずの対策になります。

食器棚のガラスの食器も凶器になります。食器が飛び出て床に散乱した様子を想像してみてください。被災直後は掃除機も使えず、片付けができません。スリッパが見当たらないと、歩くこともできません。飛散防止フィルムの他、ドアストッパーなども市販されています。使わないものは捨てる、バザーに出す、片付けるなどして、飛散しそうな食器の量を減らしておくのも一つの手です。

病院では、カート類やベッドが地震の揺れで動きます。特に耐震構造の当院では、上層階になるほど揺れが大きくなります。普段から、キャスターのストッパーをかける、高い棚の上に物を置かない、ドア付近の整理整頓をしておく、など注意しましょう。

(写真は今年4月の熊本地震で被災した陣内病院の様子です。転載許可ありがとうございました。)



枕元のコンソールが床に落ちている

DMAT 自動待機基準

今月16日、函館で震度6弱の地震が発生しました。幸いDMAT出動には至りませんでした。当院DMATは発生直後よりメンバーに連絡、情報収集にあたりました。本来DMATは「県」からの出動要請で動きます。ただし、要請を待っている間に合わないことを考慮して、「自動参集基準」が定められています。簡単にいうと、要請がなくても待機していただきますというものです。

次の場合には、すべてのDMAT指定医療機関は、被災の状況にかかわらず、都道府県、厚生労働省等からの要請を待たずに、DMAT派遣のための待機を行う。

- ・ 東京都23区で震度5強以上の地震が発生した場合
- ・ その他の地域で震度6弱以上の地震が発生した場合
- ・ 津波警報(大津波)が発表された場合
- ・ 東海地震注意情報が発表された場合
- ・ 大規模な航空機墜落事故が発生した場合

災害対策委員会に参加しませんか？

当院では、毎月第3水曜日に災害対策委員会を定期開催しています。参加資格は災害に興味あるかたであれば委員会メンバー以外でもOK。ぜひ一緒に災害医療について学びませんか？

次回の開催

日時;平成28年7月20日(水)15時半から

場所:2階研修ホール