

## 防災について①

東日本大震災から、2年が経ちます。地震に限らず、いつ起こるかわからない災害のことを思うと、不安になる方も多いかと思います。まして、病気を抱えている方、病気のひとを介護している方はなおさらでしょう。

万が一のときのために、防災用品をそろえておくことはもちろんですが、日常的に医療を継続して受ける必要のある方は、ご自分の病気のことが伝えられるよう、メモを作っておきましょう。記載する内容としては、氏名、生年月日、連絡先、病名、かかりつけ医、血液型、飲んでいる薬、(中断できない薬、体に合わない薬、)アレルギーなどがあげられます。一覧表にして常に携帯しておく、緊急時、あわてないですみますし、見知らぬ人にも協力を求める事ができます。

さらに、日頃からご近所の方や地域との交流を持ち、どんな人が住んでいるのかを知っておくことも防災につながります。「防災訓練」に参加するだけでなく、地域の行事やスポーツなどに参加すると連帯感、地域力が生まれ、災害時の大きな力になるでしょう。最近流行っているウォーキングは、健康維持にはもちろんのこと、避難する際の脚力としても役に立ちますし、近所の地形や避難所までの経路を確認するという意味でも防災につながります。いろいろなかたちの「防災」があります。できることからはじめてみませんか。

看護師