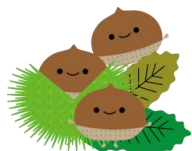




備えてますか？食料品備蓄～後編～

暑い夏がようやく過ぎ去り、爽やかな秋がやってきました。
天気によっては気温差があり、大人でも体調を崩しやすい時期です。
体調管理には、十分に注意しましょう。
さて今回も、9月号に引き続き災害に備えるための情報をお届けします。



食物アレルギーの備えのポイント

食物アレルギーとは？

食物を食べたり、触ったりなどをする事で、免疫が過剰に反応しておこる症状の事です。
重症化すると、呼吸困難やアナフィラキシーショックを引き起こし、命にかかわります。

普段から
持ち歩くように
しましょう

普段からの備え

①専門医に正確な診断を受け、
本当に除去が必要な食品を把握しましょう。



②必要なものをそろえましょう。

- 一般的な備蓄 ※9月号に記載
- 保存可能な普段食べている食品(1週間分程度)
- 誤食時に備えた緊急薬
(抗ヒスタミン薬、経口ステロイド薬、エピペン等)
- 食物アレルギーカード

食物アレルギーカード

年 月 日 現在	
食物アレルギー	
氏名	原因となるアレルゲン
住所	
Tel 自宅	禁止食品
携帯	
かかりつけ医療機関	
名称	
住所	
Tel	
主治医	

避難所での注意点

①支援物資はアレルギー表示を確認しましょう

特定原材料

7品目



必ず表示

特定原材料に準ずるもの

20品目

あわび・いか・いくら・
オレンジ・カシューナッツ・
キウイフルーツ・牛肉・
くるみ・ごま・さけ・さば・
ゼラチン・大豆・鶏肉・
バナナ・豚肉・まつたけ・
もも・やまいも・りんご

表示されていない
場合あり

③アレルギー支援が受けられるように相談しましょう

「アレルギー対応食」「アレルギー用ミルク」の
支援がある場合は、
優先的な利用ができるよう相談しましょう。



保護者の方

④こどもが周囲の方から食べ物をもらうことがあるので、
注意しましょう

子どもへお菓子を渡す場合も
アレルギーの確認をしましょう。



②炊き出しでは、原材料を調理の方に確認しましょう

炊き出しでは、「食物アレルギーの人はいませんか？」
「食べられないものを教えてください」等と声かけをしましょう。

支援者の方



乳幼児の備えのポイント

普段からの備え

粉ミルク



環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があります。ほ乳瓶、乳首なども用意しましょう。

水



ミルクだけでなく、離乳食を作るためにも必要です。軟水を準備しましょう。

紙おむつ・おしりふき



使い捨ての紙おむつや水が不足するためおしりふきが便利です。

離乳食



粉末タイプやフリーズドライのもの他にプラスチックのお皿やスプーンも用意しましょう。

アレルギー対応・ミルク・食品



災害発生直後は、不足します。普段から余分に買っておきましょう。

災害発生後の注意点

赤ちゃんは体温調節機能が弱く低体温になりやすいので、保温に努めましょう。暖房器具が使用できない場合、新聞紙や毛布等で包む、カイロ、湯たんぽを使いましょう。お母さんが子どもを抱き温め、さらにお母さんを段ボール、布等で温めましょう。ほ乳瓶がないときや消毒が十分でないときは、清潔な紙コップ等を使いましょう。また、給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。



食事制限や高齢者の備えのポイント

普段からの備え

柔らかくて食べやすい食品



おかゆや軟らかいタイプのおかず、ゼリー、濃厚流動食等からだの状態に合った食品を準備しておきましょう。



水



高齢者は脱水症状になりやすいため注意が必要です。

自分の症状に合った食品

腎臓病食や糖尿病調整食等

食事の際のポイント

食べ物がのみこみにくい方

- ・食事の前に口の中を水で湿らしておきましょう。
- ・袋に入っている状態の時に、小さくちぎったりつぶしておきましょう。

感染を予防するために

衛生面に注意しよう

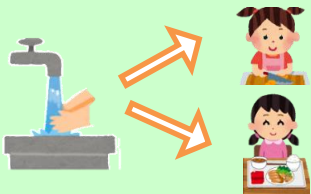


手洗い

流水での手洗いが難しい場合 手指用アルコール剤やウェットティッシュを使おう。



食中毒に注意！！



調理前、食事前には必ず手洗いをしましょう



うがい

流水やペットボトル、給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしよう。



マスク

マスクが足りないときは、風邪の人にマスクを優先しましょう。



開封したものは、早く使い切りましょう



食品には素手で触らず、手袋やラップ、ポリ袋を上手に使おう