

●非常持ち出し袋その1：お薬

■考え方：

3.11を忘れないようにしなければなりません。年に1度はリュックの中身をチェックしています。リュックの中身は足りなくても困るし、欲張って重くなっても困ります。我が家では各自がリュックを持ちます。“ぐらっと揺れて”家を飛び出し、そのまま家には戻れず屋外で3日間をしのぐことを想定しました。

■我が家を脱出：

“冬の夜中に地震が起き、寝ぼけたままリュックを背負って家を出たら雨だった”という状況を考えました。我が家には倒れる家具はありません。リフォームの時に家具はすべて固定しました。また寝室から玄関までの通路にはガラスはありません。玄関にはいつもスニーカーを置いています。寝巻きのままスニーカーを履き、家を出ます。リュックにはいつも折りたたみ傘を入れています。家を出て身の安全を確認できたら、むやみに動かずにまず身体の保温を優先してください。甘いものを口に入れるとホットします。

■その中身：今回はお薬について

非常持ち出し袋はリュックです。容量は45リットル位です。その中身は以下の3つに分けられます。

1) first aid (前回お話した応急手当です)

2) お薬：

①現在何かの疾患で治療中の方にとってお薬は大変大事です。私も4種類服用しています。普段お薬は食卓に置いていますが、非常用として7日分をピルケースに入れてあります。このケースはつぶれにくいハードタイプで、防水性の高いねじ込み式キャップのものを使っています。一泊二日の旅行にも必ずこのピルケースを持参します。帰宅後は必ず不足分を補充します。

②その他のお薬：特に解熱鎮痛剤、湿布、かゆみ止めの軟膏は常備しています。過去に医療機関で処方してもらったお薬は余ってもすぐには廃棄しないで保管しておきましょう。例えばカゼなどの時の解熱鎮痛剤、花粉症の抗アレルギー薬（かゆみ止めとして有効です）、虫さされ・湿疹などのステロイド軟こう、打撲・腰痛などの湿布などです。

3) 着替えなど・・・次回お話しします。

