

女性視点の防災「防災グッズ」

大規模災害が発生したとき、大きなストレスがかかります。

「いざというときには、避難所もあるし、大丈夫だろう」と考えていても、実際の避難生活では備蓄品の供給に時間を要する場合や、人によっては身体に合わず使用できない場合などがあり、被災後数日間から数カ月間、つらい生活を送る可能性があります。

各ご家庭や個人で備蓄する物としては、水や食料、衣類などが一般的ですが、今回のコラムでは、特に女性視点で備えておく役立つ物、必要な物をご紹介します。

①外出する際に、常備しておきたいもの

●簡易栄養食・ガム

ゼリー状の栄養ドリンクやチョコ、あめなど、一時的に空腹が満たせるものを用意しておきましょう。

また、キシリトール配合のガムがあると、口腔内を清潔に保つことができます。

●生理用品

人によって合うナプキン、枚数はそれぞれです。ナプキンやタンポンなど、普段使っている一番使いやすい種類のものを、いつものバッグや緊急持出袋に多めに入れておきましょう。

●現金

公衆電話を使うことも考え、10円玉を多めに用意しておきましょう。

また、災害発生時は治安が悪くなりますので、防犯を考慮し、小銭と札を分けて持ち歩くと良いでしょう。

②自宅や職場などに、備えておきたいもの

●衣類・ストール

ストールが1枚あると、寒さの調整などができて便利です。

●携帯用ビデ

(膀胱炎や膣炎の予防のための)ウォシュレットの代わりとして、デリケートゾーンを洗浄するのに活躍します。

普段抵抗があって使っていない方も、避難グッズとして備えておくとう便利です。

●汗拭きシート・ドライシャンプー

大規模災害の発生後は、長期間お風呂に入れなくなる可能性があります。汗拭きシートなどを用意しておくことで、身体を清潔に保つことができます。