



2024.6.1 No.99

JA静岡厚生連 清水厚生病院 医療協力部門

非常食について ～特別な配慮が必要な方に～



元旦から能登半島地震が起き、災害への備えを見直された方も多いと思います。今後起きるかもしれない東海地震や南海トラフ地震、気候変動による自然災害の増加で私達の日常生活が一変してしまうことも考えられます。災害の規模にもよりますが、色々な事を想定して備えが必要となります。避難所や行政の備蓄品があつたとしても、大多数の方の生きることへの支援を想定しているため、個々への対応まですぐには手が回りません。災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、食物アレルギーの方、慢性疾患の方です。ご家族に対象の方がいる場合、通常の非常食にプラスして用意しておくことが必要です。

【一般的に必要な食品備蓄と量】

水・・・飲料水として**1人当たり1日1L**の水が必要です。調理に使用する水を含めると3L程度必要となります。

カセットコンロ、カセットボンベ・・・お湯を沸かすことが出来れば温かい飲み物や食事が用意できます。1人分の調理で**1週間当たりボンベ6本**程度必要です。

主食となるもの・・・精米・レトルトご飯・乾麺・カップ麺・小麦粉・シリアル等

おかずになるもの・・・缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品・乾物・日持ちする野菜等
食べ物は**2週間分を備蓄**することが推奨されています。

その他あると便利なもの・・・鍋・やかん・食品用ポリ袋(耐熱温度 130℃以上あり、湯煎対応できるものだと便利)・トング・お玉・ラップ・アルミホイル・キッチンバサミ・紙皿・紙コップ・割りばし・使い捨てスプーン・除菌ペーパー等

【特別な配慮が必要な方の食品備蓄のポイント】

乳幼児や高齢者は食べ慣れたものでないと食が進まないことがあるので、好物の食品や飲物の準備は大切です。消費期限の短いものは消費した分を買い足すローリングストック法で備えておくことをお勧めします。

乳幼児・・・粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ・使い捨てスプーン・多めの飲料水・レトルトの離乳食
好物の食品、飲物

高齢者・・・レトルトやアルファ米のお粥・おかずのレトルト食品・インスタント味噌汁・即席スープ・食べ慣れた乾物・栄養補助食品・好物の食品、飲物

食べる機能が弱くなった方・・・やわらかいレトルトご飯、お粥・飲み込みやすい介護食品・とろみ剤や調整食品・栄養補助食品・好物の食品、飲物

食物アレルギーの方・・・アレルギー対応の粉ミルク、レトルト離乳食、お粥、ご飯
原因食物(アレルゲン)の含まれていないことがわかっている缶詰、レトルト食品

慢性疾患の方・・・糖尿病、脂質異常症などの方は減塩された食品・フリーズドライの野菜、栄養表示のあるレトルト食品、低カロリーな特殊食品
腎臓病の方は低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など特殊食品を多めに備えておくと良いでしょう。



【災害時の慢性疾患の方の注意点】

1. 食事コントロールを行い、症状悪化を防ぐ

災害時には食生活が変わることから症状が悪化しがちです。日頃から自分で食事をコントロールできる力を身に付け、すぐに支援が受けられないことを想定した非常食の準備が、もしもの時に自分の命を守ります。

2. 自らの備えで命を守る

平熱、血圧の値や血糖値など、普段の自分の状態を把握しておきましょう。

お薬手帳や血圧手帳などを活用し、もしもの時に人に説明できるように準備しましょう。

3. 血圧が高めな方は

不安、睡眠不足、寒さなどでも血圧は高くなります。日常生活とは違う生活環境に置かれた場合、水分を十分にとる、体を動かす、下半身を冷やさないなど少しでもリラックスできるように自ら努め行いましょう。

4. 血糖値が高めの方は

普段は血糖コントロールできている方でも、災害時は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖の予防のために以下の点に気を付けましょう。

- ・できるだけ糖分を含まない飲料で水分を十分にとる
- ・お腹がすいていても早食いせず、よく噛んで時間をかけて食べるようにする
- ・薬を服用している場合は食事量が少ないと薬の効きが良くなり低血糖を起こしやすいので注意する(低血糖対策の糖分を用意しておく)
- ・避難所などの食事は主食中心の提供が多くなるため、食べる量に気を付け、菓子パンやお菓子などしかない場合は小分けにして一度に食べないようにする