



「災害への備えを見直しましょう」

夏真っ盛りです。暑くてやる気が出ない日々ですね。しかし、地震や台風など、暑い夏でも容赦なく襲い掛かる自然災害に対して、皆さんはしっかり備えていますか？

災害時に、医療機関を受診できなくなって困るのは、日頃から飲んでいる薬が手に入らなくなることです。耳鼻咽喉科で多いのは、アレルギー性鼻炎の薬やめまい止めなどです。そのほか、高血圧や高脂血症などで、内科から薬を処方されて常用している方は多いと思います。停電や断水になると、町のクリニックの多くが休業せざるを得なくなります。規模の大きい総合病院では診療を続けていると思いますが、重傷者の受け入れが優先となります。最低3日間、できれば10日～2週間分くらいは、いつも内服している薬の予備を持っていると安心です。ちょっとしたケガや発熱などに対応できるように、鎮痛解熱剤や消毒液、絆創膏、ガーゼや包帯などをすぐに取り出せるところにしまっておくと安心です。

体調管理や衛生状態の悪化を防ぐために、1人1日3リットルの水を、できれば7日分は確保しておくことや、いざという時のために簡易トイレを備蓄しておくことも大切です。平時にはつつい後回しにしていまいがちな災害時の備えですが、この夏、見直してみてくださいね。



オギジビ豆知識



災害時には、食べるものを手に入れることが難しくなり、缶詰やレトルト食品、乾パンなどの備蓄用食品を中心に食べることになります。栄養のバランスが気になりますよね。ビタミンやミネラルのサプリメントを持っていれば、野菜や肉が食べられずに炭水化物中心の生活になってしまっても、サプリメントで補うことができます。また、食物繊維のサプリメントもおすすめです。ドラッグストアで手軽に購入できます。オギジビでもビタミン、ミネラルのサプリメントを販売していますので、ぜひご利用ください。

オギジビの輪

- お友達・お知り合いに、是非おぎはら耳鼻咽喉科をご紹介します。
- 神奈川県では珍しい、言語聴覚士のいる耳鼻咽喉科です。難聴や補聴器については大学病院レベルの診察・検査体制を整えています。
- ちょっとした不安の解消から専門的な診察まで、幅広く行っています。