



# ファルマコム便り



暑さも本格的になってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。観測史上最も暑くなった  
 昨年記録をさらに上回る勢いで、35度以上の猛暑日が続いたり、地域によっては40度前後の  
 酷暑を記録し、過去に例を見ない熱波の危険性が高まっています。  
 熱中症にならないよう暑さを避け、こまめに水分・塩分を補給しましょう。  
 感染対策にも十分注意し、夏の風物詩を楽しみましょう。



## 自分で行う災害への備え

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらしています。警報などの防災気象情報を利用して、  
 被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。

### ◆家の外の備え

- 大雨が降る前、風が強くなる前に行いましょう
- 窓や雨戸はしっかりと鍵をかける
- 窓や雨戸など必要に応じて補強する
- 側溝や排水口は掃除して水はけを良くする
- 風で飛ばされそうな物はしっかり固定する
- 出来るだけ家の中へ格納する

### ◆避難場所の確認など

- 避難場所として  
指定されている場所への避難経路を確認する
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合う
- 避難するときは、持ち物を最小限にして、両手が使えるようにする



### ◆家の中の備え

- 非常用品の確認  
懐中電灯、携帯用ラジオ(乾電池)、救急薬品、衣類、  
非常用食品、携帯ボンベ式コンロ、貴重品など
- 室内からの安全対策  
飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼ったり、  
万が一に備えてカーテンやブラインドを下ろす
- 水の確保  
断水に備えて飲料水を確保するほか、  
浴槽に水を張るなどして生活排水を確保する

### ◆非常持ち出し品を用意しましょう

- 以下の非常持ち出し品の一例です
- リュックサック
- レトルト食品、缶詰、粉ミルク、哺乳ビンなど
- 現金(小銭も)、預金通帳など、
- 下着、タオル、寝袋、雨具、軍手、靴
- ナイフ、缶切り、鍋や水筒など
- マッチやライター、使い捨てカイロ、ティッシュなど
- 飲料水、乾パンやクラッカーなど
- 救急医薬品、常備薬、マスク、紙おむつ、生理用品
- 身分証明書、印鑑、健康保険証など
- 防災頭巾やヘルメット、予備のメガネ、地図など
- 懐中電灯、ラジオ、電池、ロープなど
- 筆記用具、ごみ袋



命にも関わってくる異常高温はもはや自然災害であり、今後もヒートアップすることが見込まれるため  
 より一層、熱中症への警戒が必要な状況です。

### ◆熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが発表されたら？

- 不要不急の外出は避け、昼夜を問わず、エアコン等を使用する
- のどが渇く前にこまめに水分や塩分補給を行う
- 家族や身の回りの人同士で、熱中症に気をつける様に声を掛け合う
- 屋外や空調のない屋内での運動は、中止や延期する
- 学校の校長や経営者、イベントの主催者などは熱中症対策が徹底できない場合、  
イベントの中止やリモートワークへの変更をする

### 暑さ指数 WBGT

注意	警戒	嚴重警戒	危険
----	----	------	----

← 25      28      31 →

### 9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 16日 敬老の日
- 19日 彼岸入り
- 22日 秋分の日
- 23日 振替休日
- 25日 彼岸明け

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！



## ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
 電話 099-258-1314  
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>