

おれんじ通信

特発性大腿骨頭壊死症友の会

2022/09/11

通 巻 第 55号

特定非営利活動法人おれんじの会, 〒751-0872, 下関市秋根南町１丁目3-1-1102

ホームページhttp://www4.hp-ez.com/hp/yorangeion

 公式ブログ http://blog.canpan.info/orange083/

メールyorangeion@yahoo.co.jp

TEL090-5551-9557　FAX083-256-0070

**災害時の避難と感染対策**

風水害などの際に避難情報が発令されます。「避難準備・高齢者等避難開始」がお住まいの地域に出たらどうしますか？避難所に行かなければ…？

避難所に行く（立ち退き避難 )だけが避難ではありません。今いる場所に危険が迫っていて、すぐに離れる必要があるか、落ち着いて考えてみましょう。例えば高潮や河川の氾濫で浸水するかもしれないとしても、マンションにお住まいで、浸水想定の高さよりも上の階であれば、外に出て道を歩くよりも、自宅にとどまるほうが安全です。

１．ライフラインが止まった時に備える

1. 水の確保。飲み水は一人一日1.5ℓ（500ｍｌペットボトルなら3本）その他にも歯磨きや洗面、水洗トイレで流す水なども必要になります。断水にならなくてもマンションなど集合住宅では停電になると貯水槽に水をくみ上げるポンプが止まり蛇口から水が出なくなる場合があります（直接送水するマンションは停電だけなら大丈夫です）。
2. 停電に備える。懐中電灯だけの話ではありません。、最近の電話機は複合機【FAX兼用や親子電話】が多く、停電になると使えない場合あります。携帯電話の充電ができなくなります。オール電化住宅ではＩＨヒーターなどの調理器具も使えなくなります。携帯電話の予備バッテリーや ソーラー充電器があると安心です。カセットコンロやアウトドア用のコンロがあると便利です。
3. ガスが止まった時に備える。めったにありませんが地震で都市ガスのガス管が破断すると復旧まで一か月以上かかるといわれます。給湯やお風呂に不自由するかも知れません。
4. 食料の確保。災害時の食料と言えば、乾パンが思い浮かびがちですが持ち運ぶのでなければ普段から買い置きしているレトルトの食品（ごはん、カレーなど）、フリーズドライの食品【スープやカップ麺】、真空パックの食品【餅など】、乾物【そうめん、パスタ】、缶詰、ロングライフの食品【パン、牛乳、豆乳など】などをちょっと多めに買い置きしておくことで、災害時でも食べなれたおいしいものをいただくことができます。

お湯が沸かせない、火が使えないときには、魚肉ソーセージ、クラッカーやシリアル、水だけでも調理できる「アルファ化米ごはん」が便利です。カップ麺は通常は熱湯で戻して食べますが、水を入れて長めの時間待てば食べられます。

２．薬の管理

普段使っている薬が足りなくなると基礎疾患が悪化したり体調が悪くなったりする恐れがあります。避難生活にどう備えるのか、あらかじめかかりつけの医療機関に相談しておきましょう。お薬手帳や薬の効能書きは、いざというとき持ち出せるように確認を。

3.自宅で災害に合わないために

浸水時は下水が逆流することがあります。高層住宅の下の階にお住まいの方は上階からの排水が逆流してくるかもしれませんので、対策が必要です。ビニール袋を二重にして、中に水を入れて、排水孔に置いてぴったりとふさぎます。洗面台、流し台、洗濯機の排水孔、風呂場の排水孔、浴槽、トイレなど。

令和4年度の「難病・長期慢性疾病・小児慢性特定疾病対策の総合的な推進を求める国会請願」署名活動（10月1日から令和5年2月28日まで）へのご協力をお願いします。

　皆様のご協力をお願いします。家族の方が続けて署名する場合も、「〃」ではなく住所をもれなくお書きください。署名用紙は、おれんじの会事務局あてに郵送ください。郵送料は申し訳ありませんが各自ご負担ください。会で取りまとめてJPA （日本難病・疾病団体協議会）に提出します。署名用紙が足りなくなりそうな方は、事務局に請求いただくか、未記入原本をコピーしたものをご使用ください。

# RDD（世界希少・難治性疾患の日）のお知らせ

RDD2023を開催予定です。難病のある人が普通に社会の中で生きて行ける社会を目指して、2008年から毎年2月末に世界中で一斉に啓発イベントが開催されています。

2023年2月25日（土）午後　下関市生涯学習プラザ　風のホール

〇パネル展示

〇ジャズ　コンサート

出演　下関ファンキー・ジャズ・オーケストラ

入場無料　　駐車場有　　　　　　　　　　　　　　　　皆様のご参加をお待ちしています。

# 令和4年度国会請願署名協力のお願い