



災害への備え がん患者編

がん患者さんが非常用リュックに備えるべきものです。
災害はいつ起こるか分かりません。
日頃からしっかり備えておきましょう。

☑️ がん患者さんは食べ物以外も備えが必要です！

抗がん剤治療中の方は、がんの種類や治療薬によっては免疫力が落ちて、感染症にかかりやすくなります。避難所での感染には十分気をつけて過ごしましょう。

☐ 体温計

感染症にかかると熱が出るので、こまめに体温を測ることで早めに対応できます。



☐ マスク



避難所ではマスクをしましょう。マスクを長時間使うと雑菌が繁殖するので、使い捨ての不織布タイプを使用します。

☐ 手指用 アルコール



食事前だけでなくできるだけ頻繁に手を洗い、消毒しましょう。

☐ 使い捨て手袋



食べ物は直接手で触らないようにしましょう。

☐ ラップ



洗っていない食器は、他人と共用しないようにしましょう。



あと安心 オススメの栄養剤

避難所の食事はおにぎりやパン、カップラーメンなどの炭水化物に偏りがちです。炭水化物だけの食事ではがん細胞の成長が急速に進んでしまいます。以下の栄養食品を組み合わせ、体重減少や体力の低下を予防しましょう。

プロシュア



- ・1パック(240ml)にEPA1056mg、たんぱく質16g配合しています。
- ・EPAには炎症やたんぱく質の分解を抑える作用があります。
- ・1パック300kcalで効率よくエネルギーを補給できます。
- ・濃厚なバナナミルクのような味です。



アバンド



- ・筋肉・皮膚の組織再生促進に優れた成分HMB・L-グルタミン・L-アルギニンを効率よく補給できます。
- ・スポーツ選手も愛用しています。
- ・オレンジ味とストロベリー&オレンジ味がありどちらも水に溶かして飲みます。サラサラとしたジュースのよう飲みやすいです。



エコノミークラス症候群を予防しましょう！

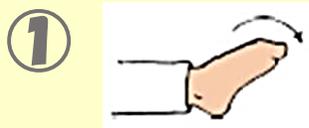


避難所生活や車中泊では窮屈な姿勢が続き、さらにトイレを我慢して水を飲まないでいると、血液が濃縮して血栓ができやすくなり、エコノミークラス症候群になりやすくなります。避難生活中は4～5時間おきに運動やストレッチをしたり、こまめに水分を補給しましょう。



下肢の運動

血栓ができる主な原因は、足の血流の停滞です。避難生活で動けない場合、血行を促進するために下肢の運動を1日3回、1回20回くらい行いましょう。



① つま先を下へ向け足の甲を伸ばす。



② つま先を上げる。



③ 足の指を閉じ、足の指でグーをつくる。



④ 足の指を開く。



⑤ 足首を回す。



⑥ 両足を伸ばした状態から片足ずつ膝を伸ばしたり曲げたりする

できるだけゆったりとした服装で過ごしましょう。ゴムのきつい靴下やジーンズは血行を悪くします。ラジオ体操や散歩なども可能であれば行いましょう。



参考URL: <http://www.j-circ.or.jp/>



水分補給

1日2ℓは飲むようにしましょう。最低3日分、1人あたり6ℓの水を備蓄しておく心安いです。



これで1日分です！（500ml×4本=2ℓ）2ℓより500mlペットボトルが便利です。細菌が繁殖するのを防ぐため、直接口をつけないようにしましょう。



国立研究開発法人 国立がん研究センターのホームページでがんについての情報を得ることができます。 <http://www.ncc.go.jp/jp/>

2019/04改訂 東邦薬品株式会社 営業サポート部