

きっと家族の命をつなぐ。きっとその時に立つ。



No. 09

防災ポーチに

“低体温症”を防ぐ工夫を!



災害はいつでもどこで遭遇するかわかりません。外出先で被災した場合に備えて、必要最低限のアイテムを入れた「防災ポーチ」を持ち歩く習慣をつけましょう。

防災ポーチをより役立つものにするためには、季節ごとに中身の見直しを行うことが大切です。特に冬場は“寒さ対策”という観点で見直しましょう。冬に災害が発生し、停電が起こると暖房機器の使用ができなくなるケースがあるため、電気に頼らない寒さ対策が必要になります。

外出中に被災した場合、屋外の寒い環境に長時間さらされる可能性を考えなけ

ればなりません。また寒さ対策グッズで冷えを予防しないと、家や避難所に入っても暖房が十分ではないため、冷えた体をしっかり温められないというリスクを抱えることとなります。

冷えた体を温められずそのままにすると、最悪の場合“低体温症”を発症する恐れがあります。低体温症になるとしびれや激しい震えなどの症状が起こり、脳卒中や意識障害につながることもあり非常に危険です。冬場は以下のような寒さ対策グッズをポーチに入れておき、災害による二次被害を防止できるようにしましょう!

はじめての防災ポーチにナテックの「レスキューシート」はいかがでしょうか?



必要最低限のアイテムがキュートな色のポーチに!

ポーチに入れておきたい寒さ対策グッズ

① 加温グッズ

貼る・貼らない両方のタイプの使い捨てカイロを用意しましょう。貼るカイロで体を温め、貼らないカイロで指先など末端の冷えを予防できます。2年程度で使用期限が切れるものもあるため、定期的に期限を確認しましょう。



食事でも体内で熱を生む効果があり、特に高タンパクな食材は消化・吸収の過程で多く熱を発生させます。ポーチにはプロテインバーがおすすめ!

② ぬれないためのグッズ

雨や汗で体がぬれると急速に体温が奪われるため、体を拭けるようにタオル地のハンカチを。ポーチに余裕があれば、使い捨てシューズカバーを入れておくと、雨天時に靴がぬれて足が冷えるのを防げます。



③ 保温グッズ

レスキューシートは外部からの冷気を遮断し、体温が逃げるのを防いでくれます。低体温症を防ぐために実際に救助隊でも広く活用されているアイテムです。



防災リュックも

冬

仕様に!

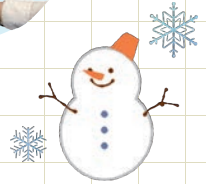
避難所で
寒さをやわらげる
グッズを



防災ポーチの中身を見直すなら、防災リュックも一緒に見直しを行い、外出先と家のどちらかで被災しても季節に応じた対策ができるようにしましょう。避難所では寒さ対策の物資が十分に支給されないケースがあるため、防災リュックに寒さ対策グッズを備えておけば、自分と家族の寒さを軽減するのに役立ちます。

★ 全身を包むブランケットをコンパクトに収納

ナテックの「あったかふんわりブランケット」なら、圧縮された状態でパッケージされており、厚さはたった3cmですが、封を開けると全身を覆うには十分な大判サイズに! ふわふわな触り心地で、体を優しく包みます。



エアーマットに寝て
ブランケットを使うとこんな感じです



★ 床に体温を奪わせない

避難所で毛布やマットが十分に支給されず、床面と体がじかに接する状態で長時間過ごす場合があります。その結果、床面に体温を奪われ、体の不調につながってしまうことも。「楽ちんエアーマット」は床面からの冷気を避け、寝心地も確保できるアイテムです。息を吹き込めば90秒ほどで完成!

★ 必要不可欠な“温かいお湯”

ナテックのECサイトで好評販売中の防災セットに含まれている「かんたん湯沸かし器Pot」は、電気・ガスを使わずにペットボトルの水を温めることが可能。温かいお湯で体を内側から温めることができます。インスタントスープの素と一緒に準備しておくのがおすすめ。スープの容器は、折りたたむためのシリコン製のコップが便利です。



ママのための
防災ヒント

乳児の体温を
保つために



乳児の体温は、大人に比べて気温の影響を受けやすいため、被災時でもできるだけ乳児の過ごす環境を温かく保つための工夫が必要です。

停電が起きている間はカセットガストーブを使用すると効率的に部屋を暖められるので、カセットボンベと一緒に用意しておくといでしょう。ただし一酸化炭素中毒のリスクがあるため、長時間使用する場合は換気を必ず行う必要があります。換気の際は室外の冷たい空気で乳児の体温を下げないように、別の部屋に布団を敷いて湯たんぽなどで温めておき、そこに乳児を移動させることをおすすめします。

“サステナ防災”に
取り組んでいます!

ナテックは土に還る素材のホイッスルや使い捨て食器など、環境に配慮した素材で製品をつくっています。誰もが備える必要があるからこそ、防災グッズもサステナブルに!

 NATEC
EMERGENCY



▲ECサイト

お問い合わせはkit編集部まで!

住所 〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地

TEL 052-449-6222

MAIL natec-emergency@natec01.co.jp

kit No.09

発行者 株式会社ナテック