

保健だより秋

2026

9月は防災月間です。最近も大きな地震がありました。皆さんは災害に備えていますか？今回は防災における“健康”に焦点を当ててお届けします。

2026.9.
武蔵大学
大学保健室

今 この場から3日間動けなくなったら

電車での移動中やエレベーター内等、いつどこで被災するかわかりません。また、支援物資を手に入れられるようになるまでに数日かかることもあります。それまでの繋ぎとして最低限の物を“防災ポーチ”として持ち歩くようにしましょう。

スニーカー・折りたたみ防災靴

ヒールやサンダルで瓦礫の上を歩くのは非常に危険。折り畳み防災シューズだと、瓦礫の上でも歩ける。



眼鏡

コンタクト使用中の方。保存液はすぐに手に入らないことが多い。



マウスウォッシュ

口内の細菌増加を防ぎ、感染症を予防する。



飴

低血糖の予防、唾液分泌を促し口の乾燥防止に効果的。



他に

- ホイッスル
- 化粧落としシート
- LEDライト など有用。

全て携帯するのが理想ですが、持ち運び可能な範囲でカスタマイズしましょう。



水

(500ml程度)

特に夏は必須。閉じ込められた場合等すぐに入手できないことも。



薬

おくすり手帳のコピー

日頃使用している薬がある場合、最低3日分を入れておく。処方されている薬がある場合、避難先で処方してもらうためにおくすり手帳等のコピーも。



現金

(千円札と小銭)

停電で電子決済ができない時に。10円・100円は公衆電話で重宝する。



モバイルバッテリー

情報収集や連絡用に。



マスク

避難場所での感染症や、建物損壊による粉塵の吸い込みを防ぐ。



非常食は炭水化物に偏り、タンパク質やビタミンが不足しがちです。また、異なる味付けの物を揃えておくことで飽きずに過ごせます。

完全メシ カップ麺・カップライス

日清食品株式会社

これ1つで栄養バランスがとれる。

イサメシ まんぞく豚汁

杉田エース株式会社

王道の和食からエスニック系やパスタ等、種類がとても多い。

尾西の えびピラフ

尾西食品株式会社

お湯ではなく水を入れるだけ。パサつきもほぼなく食べやすい。

デミソース煮込みハンバーグ

株式会社LLC

おかず系の中では保存期間が長く比較的コスパが良い。

野菜一日これ一本 長期保存用

カゴメ株式会社

非常食で不足しがちなビタミンをこれで補える。

気になる非常食

便利だったもの3選

実際に311に被災した人が、あって良かったと思うもの。ライフラインの中でも特に断水は影響が高いうえ、復旧まで1か月以上要しました。

ボディシート、おしりふき、ドライシャンプー



1か月髪もデリケートゾーンも洗えない状況でも、これらを使うだけで衛生面が保たれてとてもさっぱりします。

携帯トイレ、生理用ナプキン



尿を固める携帯トイレは便利。洗濯はできないので、ナプキンを貼り替えることで同じ下着を数日間衛生的に使用できます。

食品用ラップフィルム



ラップで食器を覆い、その上に食べ物を置きます。食べた後はラップだけ剥がして捨てます。紙皿よりも嵩張らず衛生的。

おすすめ防災情報

全般の情報収集には以下が便利です。

★東京くらし防災 (ウェブ)

どこから備えるべきか、防災の基本をわかりやすく記載している。

★東京都防災アプリ (アプリ)

停電・断水情報等の災害情報を確認できる。帰宅困難者モードでは、近くの一時的滞在施設もわかる。

★東京備蓄ナビ (ウェブ)

性別、年代、同居人数を選べると、必要な備蓄品や量の目安がわかる。

★特務機関NERV* (アプリ)

『特務機関NERV』はゲヒルン株式会社が提供するサービス名です。信頼性が高い災害・気象情報が配信される。情報提供もかなり速い。

編集後記

構造が緻密な映画好きがよく観ます。例えば『Cloud Atlas』。19世紀の太平洋から23世紀の崩壊後の地球まで、6つの異なる時代が同時に描かれていく大作です。トム・ハンクスら豪華キャストが特殊メイクで1人何役も演じ分けていて、「あの時代の悪役が次の時代では主人公!？」と気づいた瞬間、時代を超えてつながっていく物語の広がりにとってもワクワクします。もう1つおすすめしたいのが、時間の巡行と逆行が同じ画面で交差する『TENET』です。未来と過去が絡み合うパズルのような展開や、ノーラン監督による本物の飛行機を使った爆破シーンの迫力には圧倒されてしまいます。2つの作品に共通しているのは、計算し尽くされた構成の美しさです。1度目は怒涛の展開や映像美に圧倒され、2度目以降は伏線がカチッとハマる面白さを実感できます。映画の考察や伏線回収が好きな方にぜひおすすめしたい作品です。

