

J-5

Q 非常時の備えをしたいのですが、被災地で女性が必要としたものはなんですか??



A **デリケートな部分が多い女性にはこれがあればよかったというものがありました。**

自治体では女性のために**生理用品**を備蓄してくれている場合があります。しかし、これはあくまで応急的なものであり、様々な生理用ナプキンがあるなかで肌触りや好みの形状、状態などに



対応してくれるものではありません。**サニタリーショーツ**も含めて個人で相当量を揃えるべきです。また、生理中のかぶれやかゆみを避けるために、ペットボトルのキャップに6か所程度キリで穴をあけたものを、支給されたペットボトルにつければ、ピデとして洗浄することができます。

被災地では1週間程度お風呂に入れないこともあるので、**ウェットタオル**や**水のいないシャンプー**を用意しておく



汚れや臭いに対するストレスを軽減できます。替えの下着がないときに、**おりものシート**や**抗菌スプレー**を下着に吹き付けて難をしのいだ女性もいました。

他にも乾燥などで肌荒れになることから、**基礎化粧品**、**ハンドクリーム**、**リップクリーム**を求める声が多くありました。



素顔を隠したいとき、また保湿のために**マスク**は重宝します。

避難所では、毎日洗髪できないので髪型を隠すため、炊き出しの調理中の頭髪落下防止のために

シャワーキャップを被る人も多くいました。

非常食の栄養の偏りから女性は便秘や体調不良に悩まされがちです。粉末の野菜スープや缶ジュース、野菜チップスなど**繊維質**や**ビタミン類**を含んだ食材を自宅に多めにストックしておくといいでしょう。

(危機管理教育研究所 危機管理アドバイザー 国崎 信江)

出典：内閣府ホームページ 平成25年度広報ぼうさい冬号(第73号)
<http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/73/question.html>