

災害に備えて

自分を守るためにできること！！

I 日ごろからの備え

1. 治療に関すること

- ①難病専門医（主治医）との連絡をどのようにすればよいか確認
- ②災害時に受け入れてくれる医療機関を相談
- ③普段、受診していない医療機関を受診する可能性も高いので、病状を適切に伝えられるよう必要事項を記入した物（「災害支援手帳」など）を準備
- ④災害が大きい場合、医療機関の入院についても話し合っておく。
- ⑤絶対中断してはいけない薬は、3日分は常備し「お薬手帳」や「災害支援手帳」に記載確認



2. 避難に関すること

- ①避難所まで経路を確認し実際に歩いてみる。
- ②家族みんなで防災について話し合い、経路図を作成したり、防災対策に取り組む。
- ③地域の防災活動に積極的に参加する。
- ④向こう3軒両隣など助け合う体制を作っておく。近所の人や民生委員・自主防災組織にも、災害時や緊急時に協力してもらえるように依頼
- ⑤緊急時に搬送が必要な人は、主治医や訪問看護師、必要に応じて消防署等とどのように対処するか相談をしておく。
- ⑥災害時の連絡先と連絡方法を確認

⑦伝言板・伝言ダイヤルの使い方の確認

自分の安否情報を登録すると、家族や親戚等が安否情報を確認できる。

- 【電話】災害用伝言ダイヤル171
- 【携帯電話】・iモード災害伝言板
- ・EZweb災害伝言板
- ・ソフトバンクモバイル災害伝言板
- 【インターネット】災害用ブロードバンド伝言板（web171）



3. 状態別の対策

【特殊な薬剤】

- ①現在使用している薬剤は、最低3日分は持ち出せるよう準備
- ②中断出来ない薬や禁忌の薬があれば「お薬手帳」や「災害支援手帳」等に記載し携帯する。
- ③薬の副作用や中断したときに起こる症状を知っておく。

「薬の中断によって生命に危険のある患者」

例) ステロイド剤、抗パーキンソン剤、成分栄養剤、免疫抑制剤、アセチルコリンエステラーゼ等を使用中の患者



【在宅酸素療法をしている方】

- ① 予備物品の確保
- ② 酸素ボンベ、延長チューブ、蒸留水、カニューレ、乾電池等の予備を準備
- ③ 予備物品は、見つけやすい場所に保管
- ④ 携帯用酸素ポンベは、すぐ使用できるように準備
- ⑤ 業者の連絡先を目立つ場所に掲示し、「災害支援手帳」等にも記載
- ⑥ 普段から火気に注意し、災害時には火気を切り、携帯用酸素への切り替えがすぐできるよう訓練しておく。
- ⑦ パニックになると酸素使用量が増えるので、できるだけ落ち着いて腹式呼吸を行って行動
- ⑧ 普段から、本人・家族だけでなく他の家族、親戚等が在宅酸素療法に熟練しておく。

【人工呼吸器を装着している方】

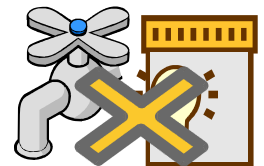
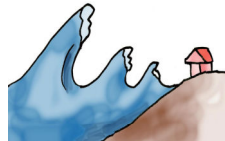
- ① 発電機、バッテリーの準備
- ② 予備物品の確保や収納、供給ルートの確保
(人工呼吸器・吸引器・加湿器・医療用具)
- ③ 停電になった時を想定して呼吸ケアが出来る人を増やしておく。
- ④ 避難搬送のために人手を確保
- ⑤ 自分の病気や置かれている状況を近隣や自主防災組織に申し出て、緊急搬送が必要な者だということを伝えておく。
- ⑥ 文字盤が読める人や意思疎通の出来る人を増やしておく。



Ⅱ 災害発生時の対策

1. 地震がもたらす被害

- ① 建物の倒壊
- ② 津波による被害
- ③ 火災による被害
- ④ 電気水道が止まる
- ⑤ 避難所での生活



2. 状態別の対策

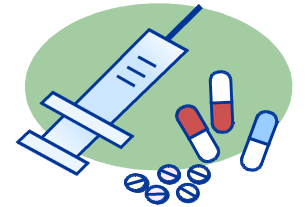
【在宅酸素療法をしている方】

- ① 療養者の身体の安全を確保。近隣支援者に協力を依頼し、可能な限り避難所へ避難
- ② 低酸素状態の観察（呼吸・意識など）
- ③ 酸素供給器が使用出来ないときは、携帯用ポンベへ切り替える。
- ④ 提供機器業者や医療機関へ至急連絡



【人工呼吸器を装着している方】

- ①療養者の身体状況の確認
- ②人工呼吸器作動の確認（停電・充電器による作動など）
- ③供給ルートの破損の確認
- ④呼吸器が故障の場合、アンビューバックによる人工呼吸器を実施し、近隣支援者へ呼びかけ、病院へ搬送
- ⑤人工鼻・吸引器・加湿器の必要時使用
- ⑥消防署・医療機関・訪問看護ステーション等に連絡



3. 医療の確保

- ①現在服用している薬剤（最低限3日分）、機器等の持ち出し
- ②関係スタッフへの連絡（つながらないときの「伝言ダイヤル171」の活用）
- ③医療機関・消防署・訪問看護ステーション・介護事業所・患者会・保健所・市町村等への連絡

4. 停電時の対応

- ①発電機・バッテリーの使用。自動車から電源を確保（接続ケーブルの準備）
- ②アンビューバック手動のための支援者への呼びかけ
- ③携帯用酸素ポンペに切り替え。吸引器の代替え器の作動
- ④機器提供会社・電力会社・医療機関・消防署・訪問看護ステーション市町村・保健所への連絡

5. 保健所相談窓口（徳島県難病相談支援センター）

*分からないことや困ったことは遠慮なく相談してください。

相談窓口	電話番号	ファクシミリ	所在地
東部保健福祉局 （徳島保健所）疾病対策担当	088-602-8906	088-652-9334	〒770-0855 徳島市新蔵町3丁目80
東部保健福祉局 （吉野川保健所）健康増進担当	0883-24-1114	0883-22-1760	〒776-0010 吉野川市鴨島町鴨島106-2
南部総合県民局保健福祉環境部 （阿南保健所）健康増進担当	0884-28-9876	0884-22-6404	〒774-0011 阿南市領家町野神319
南部総合県民局保健福祉環境部 （美波保健所）健康増進担当	0884-74-7343	0884-74-7365	〒779-2305 海部郡美波町奥河内字弁才天17-1
西部総合県民局保健福祉環境部 （美馬保健所）健康増進担当	0883-52-1017	0883-53-9446	〒777-0005 美馬市穴吹町穴吹字明連23
西部総合県民局保健福祉環境部 （三好保健所）健康増進担当	0883-72-1122	0883-72-6884	〒778-0002 三好市池田町マチ2542-4



Ⅲ チェックシート

消 防 庁

＜非常用持ち出し品チェックシート＞

*非常用持ち出し袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

貴重品類

10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証 特定疾患医療受給者証などは番号を控えたメモかコピーを用意して おくと良いでしょう。	現金10円玉	
	現金通帳	
	印鑑	
	免許証	

避難用具

懐中電灯はできれば1人に1つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	

生活用品

避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者 がいる場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	携帯用トイレ	

救急用具

救急箱には絆創膏・消毒薬など。その他ビタミン剤など日ごろ使っ ているサプリメントなどもあるとよいでしょう。	救急箱	
	難病の治療薬・処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生活用品	

非常食品

最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利で す。	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	あめ・チョコレート	
	飲料水	

衣料品

衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒 い季節には役立ちます。	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	

その他

携帯用カイロ		
--------	--	--

＜備蓄品チェックシート＞

*災害時に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておく便利です。

食料品

レトルト食品（ご飯・おかゆなど）アルファ米	3日分は揃えましょう。	
インスタントラーメン・カップみそ汁		
飲料水	1日3Lが目安です。	

生活用品

給水用ポリタンク	ポリタンクには日ごろから水道水をためてお くと災害時、生活用水に使えて便利です。	
カセットコンロ		
ティッシュペーパー・ウエットティッシュ	ウエットティッシュは入浴出来ない災害時に 身体が拭けるなど重宝します。	
ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。	
紙皿・紙コップ・割り箸		
簡易トイレ		
水のいらぬシャンプー		
ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。 プライバシー保護のため透けない物を。	
ロープ	救助活動の際に使えます。	
工具セット		
ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。	
ランタン		
長靴	瓦礫など足を保護するために。	