

難病患者さんのための
災害時準備ガイドブック

～災害への準備をしていますか？～



市立函館保健所

近年、地震や風水害などの災害が相次いでいます。

大規模な災害時には、ライフライン（電気・ガス・水道）や交通が寸断され、必要な物品が入手できなくなったり、サービスが受けられなくなることがあります。

難病患者さんは、身体が不自由な方や医療処置が必要な方が比較的多く、また、服薬を中断することによって病状が悪化することがあります。緊急時にはこれらの情報を速やかに救助者に伝えることが、その後の適切な対応につながります。

「災害時緊急連絡カード」を記入し、非常用持ち出し品と一緒にいつでも持ち出せるところに置いておきましょう。

このガイドブックは、災害に備えて日頃準備すべきことなどの情報をまとめています。療養状況に応じて、必要箇所を参考に活用していただきたいと思います。

平成25年7月 市立函館保健所長 山田 隆良

もくじ

ページ

■ I 平常時からの準備について・・・・・・・・・・ 1

- 1 非常用持ち出し品を準備しましょう ……1
- 2 地域の防災対策を知りましょう ……1
- 3 家族で防災対策を考えましょう ……2



■ II 状態別の対応について・・・・・・・・・・ 3

- 1 車いすを使用している方 ……3
- 2 視覚に障がいのある方 ……4
- 3 聴覚に障がいのある方 ……4
- 4 在宅人工呼吸療法を行っている方 ……4
- 5 吸引器を使用している方 ……6
- 6 在宅酸素療法を行っている方 ……7
- 7 在宅人工透析療法を行っている方 ……7
- 8 特殊な治療薬剤を処方されている方 ……8



1 平常時からの準備について

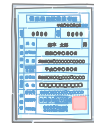
1 非常用持ち出し品を準備しましょう

日頃から、避難する時に備えて、非常持ち出し品をリュックサックなどにひとまとめに用意しておきます。

非常持ち出し品は、取り出しやすい場所に備えておき、家族みんなが知っておくようにします。

非常用持ち出し品の主な例

食料	火や水を使わなくても食べられるレトルト食品や缶詰等 水（1人1日3リットルが目安）
照明	懐中電灯（電池の予備）
情報	携帯ラジオ（電池の予備）
衣類	履き物（底の厚い物）、防寒具（毛布やシーツ）、軍手、帽子、靴下、下着等
日用品	使い捨てカイロ、新聞紙（3日分）、ティッシュペーパー、ビニール袋、紙おむつ等の介護用品、使い捨てマスク等
医薬品	現在使用している薬（毎日必要な薬は3日分、できれば1週間分）
貴重品	現金、印鑑、通帳、キャッシュカード等
身分証など	健康保険証（コピー）、障害者手帳（コピー）、 特定疾患医療受給者証（コピー）、 お薬手帳（コピー）、災害時緊急連絡カード



3日分の準備を

一般に災害時、本格的救助開始やライフラインの回復に約3日かかると言われています。支援体制が整うまでの3日分を目安に、食料や日用品などの非常用備蓄品も準備しておきましょう。

2 地域の防災対策を知りましょう

函館市が策定した防災計画などから、地域の防災対策がどうなっているかを知り、避難場所や避難経路を確認しておきます。その際、自宅から避難場所までの経路をチェックし、支障となる物がないか確認したり、主な目標物の目印や危険な場所等を地図に落として、オリジナルの防災地図を用意しておくことで避難するときにあわずに済みます。

<函館市の防災情報は、函館市のホームページで確認できます。>

● 函館市防災情報

防災ハンドブック、はこだての地震危険度、避難所マップ、津波ハザードマップ、土砂災害ハザードマップ、洪水ハザードマップ等が掲載されています。

→<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp/soumu/bousai/>

● 函館市 ANSIN メール

避難準備情報、避難勧告指示、警戒区域の設定、災害救助法適用といった重要な情報を携帯電話とパソコンにメール配信します。また、別のカテゴリーを選択すると、安心安全情報、消防出動情報、緊急市政情報、交通局情報も配信されます。登録は携帯電話、パソコンどちらからも可能です。なお、利用は無料ですが、通信料は自己負担となります。登録方法は、函館市のホームページをご覧ください。

→「函館市 ANSIN メール」

<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/kouhou/ansin/ansin.htm>

3 家族で防災対策を考えましょう

災害時には、協力して被害を防いだり、救助したり、一緒に避難するなど家族の協力が大変に重要です。家族の安否を確認することも大事なことです。

災害に備え、家族で防災について話し合い、災害について学習したり、事前対策を考えておきましょう。

その際、緊急時の連絡方法や役割分担、避難方法、離ればなれになった場合の待ち合わせ場所等を決めておくことが大切です。

災害時の連絡手段としてNTT災害用伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板サービス（携帯電話のメール伝言板）の使用方法について確認しておきましょう。



災害用伝言ダイヤル「171」

NTTでは、大規模災害が発生して電話が混乱したときに、安否確認の手段として災害用伝言ダイヤルサービスを実施しています。災害が発生した時に、家族、親戚、友人などと連絡を取り合えるように、伝言の録音、再生をするサービスです。「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに従って、伝言の録音、再生を行います。

災害用伝言板サービス(携帯電話のメール伝言板)

携帯電話・PHS事業者5社（NTTドコモ、au by KDDI、ソフトバンクモバイル、ウィルコム、イー・モバイル）は災害時に家族・親戚・友人などの安否確認に利用できる災害用伝言板サービスを実施しています。各社に設置された災害用伝言板サービスへ安否情報を登録し、携帯電話及びパソコンのインターネット機能を利用して確認できます。

II 状態別の対応について

災害時に避難行動が思うようにできない方、家族等の協力が必要な方の平常時からの備えについて記載しています。

ご自身の状況に合わせて準備の参考にしてください。

身体に障がいがある方の対策のポイント

- 安全な居住空間を確認しておきましょう。(整頓を心がけ、あまり物を置かない。寝るときは、家具やガラス窓からできるだけ離れる)
- 居住スペースは、できるだけ避難のしやすい1階を選びましょう。
- 杖などの歩行補助具は倒壊した家具の下敷きにならないように、常に安全な一定の位置に置き、暗闇になっても分かるようにしておきましょう。
- 家族など、日頃、介助している人が外出しているときの災害発生に備え、隣近所などに万一の際の協力や介助を依頼しておきましょう。
- 非常用持出品としておびいひもや毛布、車いす、紙おむつ、携帯用トイレ、ビニールシート(おむつ交換時や着替えに必要)を用意しましょう。
- 車を使用できない場合も想定して、平常時から避難方法や避難経路を検討しておくことが重要です。

1 車いすを使用している方

- 車いすが通れる幅を常に確保しておきましょう。
- 車いすが使用不能になったときのために、それに代わる杖、おびいひもなどを用意しておきましょう。
- 車いすのタイヤの空気圧は定期的に点検しましょう。
- 雨天や寒冷時に備え、車いすでも使用可能なカップ等を用意しましょう。



《電動車いすを使用している方》

- 電動車いすのバッテリーは、使用后必ず充電し、常温で保管しましょう。
- 補液タイプのバッテリーは、定期的に液量をチェックしましょう。
- 車いすに内蔵されていない充電器は、倒壊した家具の下敷きにならないように安全な場所に置きましょう。

2 視覚に障がいのある方

- ・ 非常持出袋のある場所はどこか確認しておきましょう。
- ・ 手探りをするとき割れたガラスなどでケガをしないように、手袋を枕元に用意しておきましょう。
- ・ 持出品の中に、白杖(折りたたみ式が有効)、点字器を加えておきましょう。
- ・ すぐに災害情報を得るために、ラジオを身近なところに置きましょう。
- ・ 情報を入手したり、自分から状況を連絡できるように、携帯電話などを活用しましょう。



3 聴覚に障がいのある方

- ・ 持出品の中に、補聴器用の電池、筆談のためのメモ用紙、筆記用具、停電のときに手話で会話ができる携帯用照明、笛や警報ブザーなどを加えておきましょう。
- ・ 就寝時に災害が発生したときのために、枕元に補聴器を置きましょう。
- ・ 情報を入手したり自分から状況を連絡できるように、文字情報が受信、送信できる携帯電話やファックスなどを活用しましょう。

4 在宅人工呼吸療法を行っている方

- ・ 人工呼吸器は電力によって作動するので、在宅では停電への対策と人工呼吸器の故障への対策が必要になります。このため、外部バッテリー、予備電源、アンビュバック等を準備してその使用法に習熟するとともに、緊急時に避難する病院、施設等を予め定めて、搬送の方法まで確認しておきましょう。



①停電対策

- ・ 人工呼吸器の内蔵バッテリーの有無と持続時間を事前に調べておき、必要ならば外部バッテリーを準備します。定期的に内蔵バッテリーの寿命をチェックしておきます。内蔵バッテリーのない機種であれば必ず外部バッテリーを準備しましょう。
- ・ 外部バッテリーはできれば予備機も準備し、停電が長引いた場合に使用できるようにするか、自家発電機を用意しましょう。(最低6時間程度の停電には対応できるようにしておきましょう)

② 予備電源の確保

- ・長時間にわたり電力が復旧しない場合に備えて、自家用車のシガーソケットから専用のアダプターケーブルにより、電力の供給を受けられるタイプの人工呼吸器の場合は、必ず事前にケーブルを用意し、呼吸器が作動することを確認します。
- ・ポータブルの自家発電装置は、精密機械である人工呼吸器を直接駆動するには適さないとされています。まず自家発電機により外部バッテリーを充電し、人工呼吸器の駆動には外部バッテリーを用いるのが原則です。自家発電機は、燃料のガソリンの確保をしておく必要があります、さらに緊急時にも正しく作動できるように定期的な点検と調整が必要です。

③ アンビューバックの準備

人工呼吸器を常時使用する場合には、必ずアンビューバックを用意し、介護者はその使用方法に習熟しておきます。アンビューバックを操作できる介護者は一人では足りないので、複数の介護者が操作できるように、予め研修を受けておきましょう。

在宅人工呼吸療法を実施中の難病患者さんが、安全に避難するためには、通常、人工呼吸器に代わるアンビューバックの操作に1人、避難介助に2人、医薬品や医療材料の運搬に1人の計4人の介助者が必要になることを想定して準備しておきましょう。

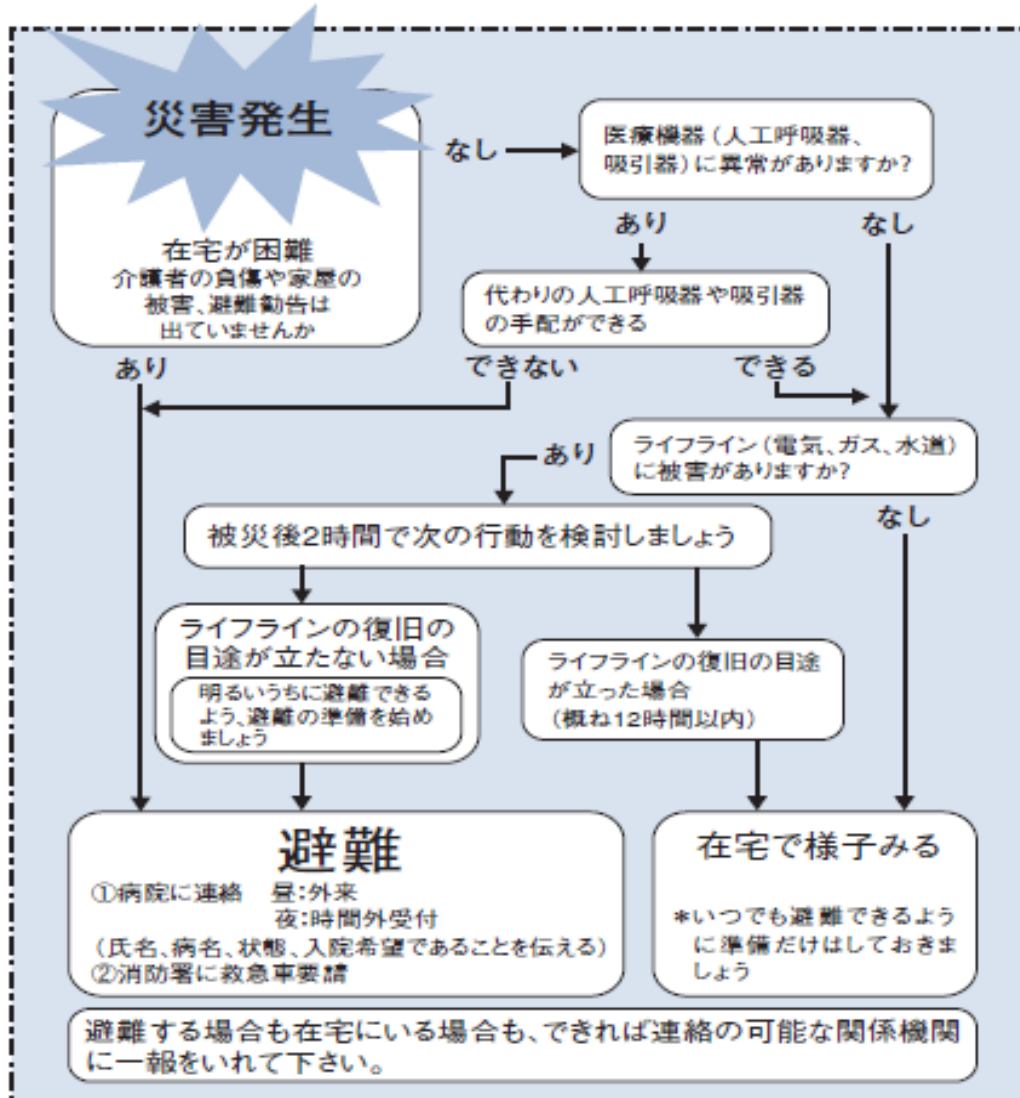
④ 避難のタイミングと方法

在宅人工呼吸療法を行っている難病患者さんは、災害時における支援計画を個別に作成し、安否確認の方法、避難するタイミング、移動手段、対応する病院を予め定めておく必要があります。
避難の際には、必ず、機器の設定を記載した手帳を人工呼吸器とともに携帯しましょう。

⑤ その他の事項

- ・精製水、吸引チューブ、人工鼻等の医療材料、衛生材料も1週間分は備蓄しておきましょう。予備の回路も準備しておき、介護者の誰かは回路を組み立てることができるように研修を受けておくようにしましょう。
- ・人工呼吸器の架台は転倒対策が施されているので、専用の架台を使用するようにしましょう。
- ・患者や人工呼吸器自体に他の物が落下したり、転倒してきたりして二次的被害を受けることがないように、ベッドの周囲は整理整頓しておきましょう。

地震などの突然の災害が起こった場合の行動 ～避難のタイミング～



5 吸引器を使用している方

- バッテリーが内蔵されている場合には4～5時間は使用できると言われていますが、使用中の機種がどんなものか確認しておきましょう。
 - 外部バッテリーまたは車のバッテリーが利用可能な機種の場合は、接続コードを利用して接続します。事前に試験運転をしておきましょう。
- また、電源を必要としない足踏み式や手動式の吸引器、および大型注射器も準備しておきましょう。

6 在宅酸素療法を行っている方

- 医師から指示されている酸素流量を記録し、わかるようにしておきましょう。
- 酸素ポンペを1本予備に用意しておき、酸素ポンペキャリーも予備を必ず準備しておきましょう。
- チューブやカニューラなどの医療材料は、数日分は備蓄しておきましょう。（備蓄品の収納場所をよく検討しておきましょう）
- 災害時の対応について、取扱い業者と予め協議して対策を決めておきましょう。
- 日頃から火気厳禁であることに留意し、災害時にも火気には細心の注意を払う必要がありますので、周囲にも理解を求めておきましょう。
- 介護者は在宅酸素療法に関する研修を受け、緊急時には酸素ポンペの切り替えができるようにしておきましょう。
- 酸素濃縮器を使用できない時は、酸素ポンペへの切り替えをします。携帯用酸素ポンペは使用時間に限りがあるので、できるだけ早期に業者に連絡をしてポンペを確保しましょう。
- 酸素ポンペの確保が困難な場合には、医療機関で酸素吸入を受けましょう。



災害時に極度の不安や恐怖からパニック状態になると、呼吸数が増加し、酸素消費量が増えてしまうことに留意しましょう。

7 在宅人工透析療法を行っている方

- 透析療法の内容を記載した記録を常時携帯しましょう。
- 透析液と医療材料、衛生材料を1週間分は備蓄しておきましょう。
- 取扱業者と予め災害時の対応について決めておきましょう。
- 自宅での腹膜透析で、電源が必要な場合は、予備電源を確保しておくとともに、手動に切り替える方法も確認しておきましょう。

8 特殊な治療薬剤を処方されている方

お薬は災害時でも服用し続けなければいけません。しかし、普段服用しているお薬と同じものがすぐに入手できない可能性もあります。そのためお薬手帳と一緒に服用中のお薬を余分に（最低約1週間分）保管しておくといでしょう。また避難の際に、すみやかに持ち出せるよう、日頃より整理しておきましょう。

①経管栄養剤

- 経管栄養剤を常用している難病患者さんは、被災直後には経管栄養剤を調製することができなくなる可能性があります。
日頃から缶詰タイプの経管栄養剤を数週間分は備蓄しておきましょう。（使用期限を定期的にチェックし、入れ替えをしましょう。）

②インスリン

- インスリン依存性のⅠ型糖尿病やインスリン治療を必要とする進行期のⅡ型糖尿病では、インスリン治療を中断すると、糖尿病性ケトアシドーシスや非ケトン性高浸透圧性昏睡等が誘発される恐れがあります。
- インスリンには代用がなく、治療を中断することはできないため、主治医と相談し日頃からインスリン、注射器、消毒用アルコールなどの医療材料を備蓄しておきましょう。



③副腎皮質ステロイド薬

- 副腎皮質ステロイド薬を内服している場合には、内因性副腎皮質ホルモン分泌が抑制されているため、副腎皮質ステロイド薬の内服を急に中断したままになると、倦怠感、食欲低下、吐き気・嘔吐、下痢、血圧低下、けいれん、意識障害など急性の副腎不全が誘発される恐れがあります。
- 副腎皮質ステロイド薬の服薬が中断しないように主治医と相談し、薬剤を備蓄しておきましょう。

④ 抗パーキンソン病薬

- パーキンソン病の治療に用いられるドパミン補充薬を急に中断すると、まれにはありますが、パーキンソン症状が急速に悪化し、高熱、著明な発汗、筋肉のこわばりを主徴とする悪性症候群が誘発されることがあり、注意を要します。
- パーキンソン病でドパミンの補充薬の投与を受けている場合は、主治医と相談し、薬剤を備蓄しておき、医療機関を受診できない場合でも服薬が中断してしまうことがないようにしておきましょう。

⑤ 抗けいれん薬

- 薬剤の中断により誘発されるけいれん発作は、通常の発作より重症化しやすいとされています。
- 薬剤の中断や睡眠不足は、けいれん発作の誘因となります。
- 抗けいれん薬を服用している場合には、主治医と相談し、薬剤を備蓄しておきましょう。

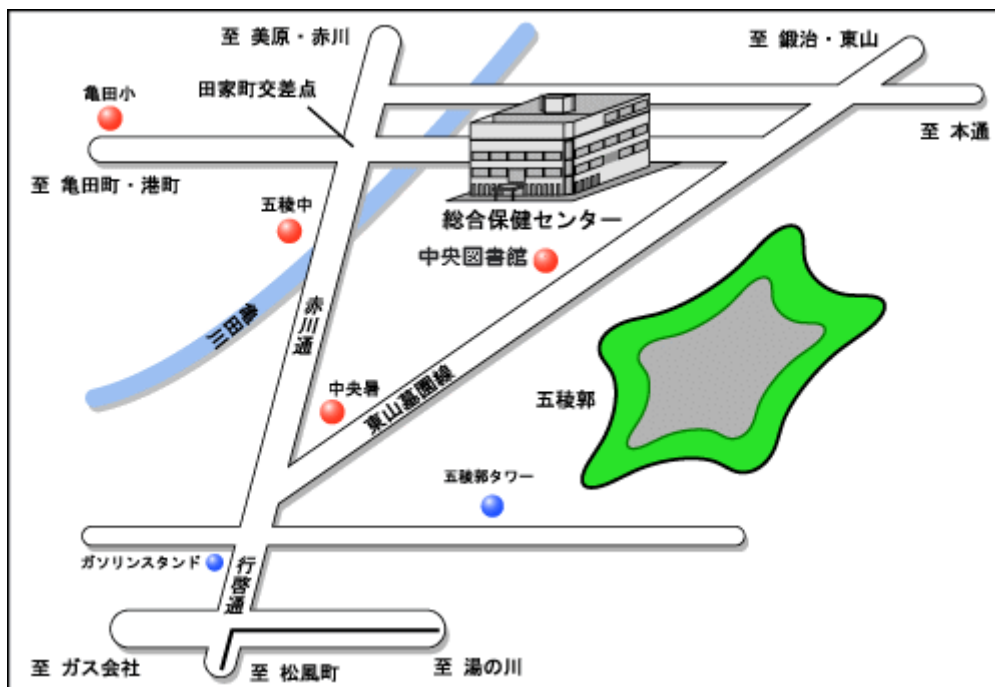
⑥ 重症筋無力症治療薬

- 薬剤の中断によって、急激に嚥下障害や呼吸障害（クリーゼと言います）が起こることがあります。
- 薬剤が中断しないように、主治医と相談し、薬剤を備蓄しておきましょう。

自分の薬をよく知っておきましょう

薬局で発行している「お薬手帳」を活用し、普段どんな薬を使っているのか、薬剤名や効用、副作用、中断したときに起こる症状の把握をしておきましょう。





難病患者さんのための災害時準備ガイドブック

平成25年7月発行

編集発行

市立函館保健所保健予防課
〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号
TEL (0138) 32-1547
FAX (0138) 32-1526