

災害発生!

突然の災害に備えて…

(難病のある方とそのご家族の
災害時の対応)

自助

公助

共助



©岡山県「ももっちと仲間たち」

災害が少ないと言われる岡山県ですが、平成30年7月豪雨では大規模な自然災害が発生し、多くの方々が被災されました。

災害はいつ起きるかわかりません。日頃から正しい防災知識を身につけ、地震や風水害などのさまざまな災害に対する備えをしておくことが大切です。

日頃からの備え



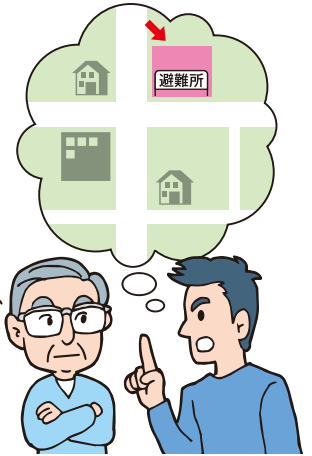
家族と被災時の行動について話し合っておくことが重要です。

日頃から防災に対する意識を持ち、非常持出品を準備するとともに、近隣住民の方や自主防災組織など災害時に支援をしてくれる方を増やすことを心がけましょう。

1 防災のための家庭での備え

(1) 防災意識の高揚

- 救援体制が整うには3日間を要すると言われています。日頃から自分の身は自分で守る「自助」、地域で助け合う「共助」の意識を持ちましょう。
- 地域や職場などの防災訓練にはできるかぎり参加し、日頃から近隣住民の方々のコミュニケーションを深めておきましょう。
- 災害時に落ち着いて行動ができるように、ハザードマップ等を確認しながら、避難場所、避難方法や連絡方法などについて、日頃から家族と十分話し合っておきましょう。
- 避難方法には、立ち退き避難(行政が指定した場所のほか、安全な親戚・知人宅、安全なホテル・旅館等への避難も含まれます。)と屋内安全確保(家に留まる避難)があります。
※屋内安全確保を選択する方は、3つの条件を満たしていることを確認しておきましょう。
(①土砂災害警戒区域、家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない、②浸水深より居室が高い、③水がひくまで我慢でき、水・食料・電源などの備えが十分ある)
- 電源を必要とする医療機器を使用している方は、予備バッテリーを用意し、こまめに充電しましょう。また、自宅周辺に非常用電源などを備えているところがあるか(電源を分けてもらえるところがあるか)、確認しておきましょう。



(2) 自宅の危険箇所の確認

- 家の周囲、家屋や室内の危険箇所について確認し、修理や補強の必要があるかについても確認しておきましょう。
- 家具や調度品の転倒や移動を防ぐため、金具やロープなどで固定しておきましょう。また、避難のためのルートがふさがれないように、家具などの配置を見直しましょう。
- 窓等のガラスが割れても飛び散りにくいうよう、カーテンや飛散防止フィルムを貼っておきましょう。また、ガラス等によるケガを防ぐため寝室に靴を用意しましょう。
- 暮らしている地域の危険性についての情報(浸水範囲、土砂災害危険箇所、過去に発生した災害等)を収集しておきましょう。



(3) 非常持出品の準備

- ◎ 一般に災害時は、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。3日間72時間を乗り越えるために、普段から必要な物を準備しておきましょう。
- 生活必需品や毎日服用が必要なくすり、本人と家族分を3日分(できれば1週間分)まとめておき、すぐ持ち出せるように、置き場所(ベッド下など身近なところ)を決めて防水素材のリュック等にまとめておきましょう。また、必要に応じて、2箇所に準備しておきましょう。訪問看護などのサービスを利用している場合は、置き場所を共有しておきましょう。
- 外出や移動に慣れておきましょう。(レスパイト入院(家族が休息するための入院)の利用など。)
- 停電してから避難するのは危険なので、予測できる災害(風水害)では、日中の明るいうちに避難しましょう。

非常持出品リスト（患者と家族分）

- 緊急医療支援手帳
- おくすり手帳 ※おくすり手帳がない場合は、薬の情報を記載した用紙など
- 健康保険証
- 特定医療費(指定難病)受給者証
- 障害者手帳
- 心身障害者医療費受給資格者証
- 介護保険被保険者証
- くすり ※毎日服用が必要なくすりは3日分（できれば1週間分）
- 医療機器 ※人工呼吸器、酸素療法、胃ろう等にかかる必要物品
- 身分証明書（運転免許証など）
- 食料品等 ※飲料水や食料品は最低3日分、水は1人1日3リットルが目安
- 衣類等
- 貴重品
- 日用品（軍手、懐中電灯、ヘッドランプ、ペンダントライト、携帯ラジオ、ティッシュペーパー、ライター、笛等）
- その他（病気特有で必要な物等）



(4) 緊急医療支援手帳等の記入

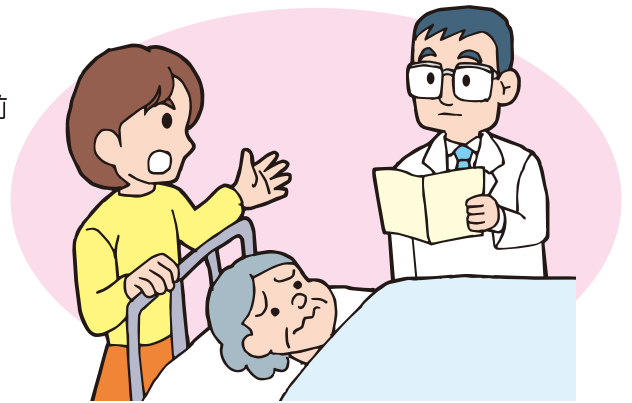
災害に備えて『緊急医療支援手帳』の記入し、1年に1回は内容を確認して日頃から携帯するよう努めましょう。必要に応じて、主治医、市町村の防災部局や保健福祉部局、災害時に支援をしてくれる方とともに個別避難計画を作成しましょう。

2 被災しても療養を続けるための備え

(1) 治療に関すること

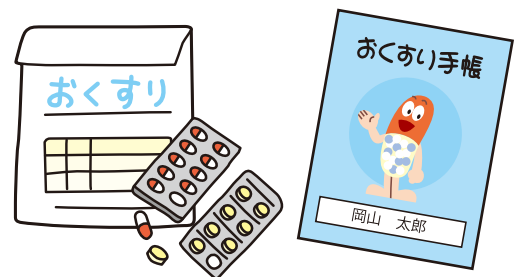
- かかりつけ医との連絡方法や災害時の対応について事前に確認しておきましょう。
- かかりつけ医以外の医療機関を受診する場合に備えて、病状を適切に伝えるための準備をしておきましょう。

※『緊急医療支援手帳』に必要事項を記入し、すぐに持ち出せるようにしておくか、常に携帯するようにしましょう。必要な場合は、かかりつけ医に記入を依頼しましょう。
※病気の状態によって必要があれば、かかりつけ医から紹介状をもらっておきましょう。



(2) くすりに関すること

- 予備のくすりや物品を備蓄しておきましょう。また、毎日服用しているくすりがあれば3日分（できれば1週間分）は常備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- 災害の状況によっては、手元にくすりが無い状態になる可能性があるため、『緊急医療支援手帳』にくすりの情報を記入しておきましょう。また、「おくすり手帳」等も役立ちますので、できれば『緊急医療支援手帳』と一緒に携帯しましょう。



(3) 緊急時の連絡に関すること

- 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、安否確認等の手段として、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、ご家族・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）

携帯電話事業者は、災害時にご家族・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すれば、携帯電話やパソコンのインターネット機能を利用して確認することができます。詳細は、携帯電話事業者に確認してください。

※災害用伝言ダイヤル「171」、災害用伝言板サービスともに、体験サービスができるように「体験利用日」が設定されています。

- 毎月1日と15日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- 正月三が日(1月1日～1月3日)

災害発生前

1 警戒レベル3・高齢者等避難開始が発令された場合の対応

- 警戒レベル3・高齢者等避難開始が発令された場合には、事前に決めておいた避難行動を速やかに行いましょう。(緊急連絡先等への連絡や非常持出品の準備等)

災害発生直後

1 身の安全と迅速な避難

(1) 地震の揺れがある場合に気を付けること

- 地震の揺れは、数十秒から1～2分程度続きます。その間は落下物から身を守るため、机やテーブル等の下にもぐり、揺れがおさまるのを待ちましょう。移動が困難な場合は、座布団やクッションで頭部を守りましょう。

(2) 避難する前に気を付けること

- すばやく火の始末をし、その次にガスの元栓を閉めましょう。
- 靴を履き、避難のためのルートを確認しましょう。

※揺れによる歪みが生じ、扉などが開かなくなる恐れがあるので、出入り口の扉や窓などをすばやく開けておくことも有効です。

- 地震の時は、電気のブレーカーを落としましょう。



(3) 安全かつ迅速な避難をするために気を付けること

□まず、ご家族の安全を確認しましょう。

※建物の倒壊により閉じ込められたり、怪我をして動くことができない場合は、自分の居場所を知らせるために、大声を出す、笛や防犯ベルを鳴らすことも役立ちます。

□近隣住民の方へ声を掛け合い、一緒に避難しましょう。移動に介助を要する場合は、支援を求めましょう。

※移動が困難な方を介助者1人で移動させることが難しい時は、毛布などを下に敷き、引っ張ることで移動させやすくなります。

□自治体や町内会で避難したことを周囲に知らせる合図を決めている場合は、合図を出して避難しましょう。

□必要なくすり、医療機器や『緊急医療支援手帳』、食料品など必要なものを持ち出しましょう。

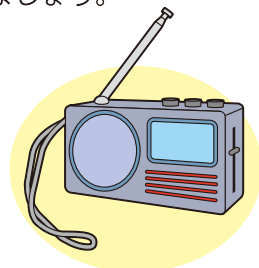
(4) その他

□ラジオや防災無線等から正しい情報を収集しましょう。

□負傷や体調によっては、医療機関に連絡し、指示を受けましょう。医療機関に連絡が取れない場合は、市町村の相談窓口連絡し、救護所へ行きましょう。

□浸水した道路上を移動するときには、水面下にはマンホールや側溝などの危険な場所がありますので、長い棒を杖代わりにして確認するなどし、足元に十分注意しましょう。

□路上で浸水してきたら、浸水から逃れるために高い建物へ避難するようにしましょう。また、強風で看板が飛んだり、街路樹が倒れるなど危険な場合は、近くの頑丈な建物に避難しましょう。



2 被災情報の発信

□被災状況（安否）、避難先を災害時の連絡網に基づき、ご家族、知人、関係者等へ情報発信しましょう。

※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)を利用。

□近隣住民の方や自主防災組織等に対して、支援を要請しましょう。

3 災害時に受診できる医療機関等の医療情報の確認

□市町村、保健所等からの医療情報に基づき、医療を提供できる（稼働している）医療機関で必要に応じて医療を受けましょう。

□医療情報が入手できない場合は、救護所で必要に応じて応急処置を受けましょう。

被災2～3日後

1 安否状況の関係者への連絡

□避難所にいる場合は、避難所の担当者に日頃から医療を受けていることを伝えましょう。また、安静や介護が必要な場合は、福祉避難所等への移動を避難所の担当者に相談しましょう。

□自宅にいる場合は、関係機関や近隣住民の方、自主防災組織に被災状況を情報発信し、必要な支援について相談しましょう。

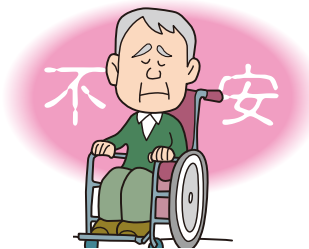


2 病状悪化を防ぐための手立て

□身体状況を確認し、体調の変化があれば、必要に応じて医療機関や救護所に相談しましょう。

□毎日服用しているくすりが手元にない場合は、医療機関を受診しましょう。かかりつけ医以外の病院を受診する場合は、『緊急医療支援手帳』や「おくすり手帳」等を用いて適切に病状を伝えて、診察を受けるようにしましょう。

□生活環境の変化や災害への恐怖心、不安感等により精神的に不安定となる場合があります。必要に応じて、医療機関や救護所に相談しましょう。



【発行】 岡山県保健医療部医薬安全課特定保健対策班

所在地 岡山市北区内山下2-4-6

TEL (086) 226-7339 FAX (086) 224-2133

ホームページ <https://www.pref.okayama.jp/soshiki/38/>