

# 難病患者・家族のための 災害時準備ガイドブック



日高保健医療福祉圏域連携推進会議

難病対策専門部会

令和6年8月

# 目 次

## I 情報収集

- 1. 災害に関する情報の入手先・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 災害用伝言サービス・・・・・・・・・・・・ 2
- 3. 停電情報・・・・・・・・・・・・ 2

## II 日頃の備え

- 1. 療養空間の安全確保・・・・・・・・・・・・ 3
- 2. 停電への備え・・・・・・・・・・・・ 4
- 3. 緊急時連絡先一覧の作成・・・・・・・・・・・・ 5
- 4. 災害時の協力者を確保する・・・・・・・・・・・・ 5
- 5. 避難場所を確認する・・・・・・・・・・・・ 5
- 6. 非常用持出品の準備・・・・・・・・・・・・ 6
- 7. 感染予防に向けた「お口のケア」も大切です・・・・ 7

## III 自宅で医療機器等の管理をしている方の準備

- 1. 人工呼吸器を使用している方・・・・・・・・・・・・ 8
- 2. 在宅酸素療法を行っている方・・・・・・・・・・・・ 9
- 3. 人工透析を行っている方・・・・・・・・・・・・ 10
- 4. 胃ろうを造設している方・・・・・・・・・・・・ 11
- 5. 吸引器を使用している方・・・・・・・・・・・・ 11
- 6. 特殊な治療薬を服用している方・・・・・・・・・・・・ 12

## IV 災害発生時の判断・・・・・・・・・・・・ 13

# I 情報収集

## 1. 災害に関する情報の入手先

○気象・避難など、災害に関する情報を迅速に把握する必要があります。

○北海道では、『北海道防災対策支援システム』により、お持ちの携帯電話へ災害関連情報をメール配信しておりますので、登録をお勧めします。

### <北海道防災対策支援システム>

各市町村の防災気象情報、避難情報など見ることができます

<https://www.bousai-hokkaido.jp/>



○その他、さまざまな機関が災害情報を提供しています。

○お住まいの市町村防災マップにも記載されていますので、確認をお勧めします。

| 区分   | 情報提供機関      | 電話番号・ホームページ                                                                                                                                                                             |  |
|------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 防災情報 | 国土交通省       | 防災情報提供センター<br><br><a href="https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/">https://www.mlit.go.jp/saigai/bosaijoho/</a>                                                                       |  |
|      | 北海道開発局      | 防災情報提供ポータルサイト<br>河川、土砂災害、道路、港湾漁港等の災害情報<br>が見られます<br><a href="https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/saigai/splaat0000001sq7.html">https://www.hkd.mlit.go.jp/ky/saigai/splaat0000001sq7.html</a> |  |
| 気象情報 | 気象庁         | 気象情報の他、地域のハザードマップを見ることが<br>できます<br><a href="http://www.jma.go.jp/jma/">http://www.jma.go.jp/jma/</a>                                                                                    |  |
|      | 室蘭地方<br>気象台 | /胆振日高の気象の他、地震活動状況が見られます<br><br><a href="https://www.data.jma.go.jp/muroran/index.html">https://www.data.jma.go.jp/muroran/index.html</a>                                                |  |
| 河川情報 | 国土交通省       | 川の防災情報<br>河川氾濫した場合の浸水地域等を知ることが出来ます<br><a href="http://www.river.go.jp">http://www.river.go.jp</a>                                                                                       |  |
|      | 北海道開発局      | 河川リアルタイム情報<br>河川の水位がリアルタイムで表示されます<br><a href="http://info-dam.hdb.hkd.mlit.go.jp/river/">http://info-dam.hdb.hkd.mlit.go.jp/river/</a>                                                  |  |
| 道路状況 |             | 北海道の道路情報総合案内サイト「北の道ナビ」<br>通行止め情報や吹雪の視界情報が見られます<br><a href="https://northern-road.ceri.go.jp/navi/">https://northern-road.ceri.go.jp/navi/</a>                                           |  |

## 2. 災害用伝言サービス

○災害時は電話が繋がりにくく、「伝言サービス」が家族への連絡や安否確認に役立ちます。  
いざという時に備えて連絡方法を確認しておきましょう。

### ■災害用伝言ダイヤル 171 \*固定電話・携帯電話からの利用



#### 災害用伝言ダイヤルのご利用法

##### 伝言の録音方法

171 にダイヤル

▽ガイダンスが流れます

録音の場合 1

▽ガイダンスが流れます

(×××)××× ××××

##### 伝言の再生方法

171 にダイヤル

▽ガイダンスが流れます

再生の場合 2

▽ガイダンスが流れます

(×××)××× ××××

### ■災害用伝言板 <https://www.web171.jp/>

携帯電話、パソコンから利用できます。インターネット上で電話番号を入力するだけで、安否情報など連絡したい内容を文字で入力し、伝言を残すことが出来ます。閲覧する場合は、閲覧したい相手の電話番号を入力すると伝言を見ることができます。



## 3. 停電情報

### (1) LINE アプリでの情報入手

スマートフォンで LINE アプリをお持ちの方は、お住まいの地域の停電情報（停電・復旧）が LINE で通知されます。

こちらの QR コードを読み込んでください →



The screenshots show the following steps:

- Step 1:** Introduction screen for the Hokkaido Electric Power Network (HEPN) LINE service, explaining that it provides real-time power outage and restoration information.
- Step 2:** "1. 受け取りたい停電情報を選択" (Select the power outage information you want to receive). Options include "停電の発生と解消" (Power outage occurrence and restoration), "停電の発生" (Power outage occurrence), and "停電の解消" (Power outage restoration).
- Step 3:** "2. 配信を受け取りたい地域を選択" (Select the area you want to receive the distribution). A list of districts in Sapporo is shown, including 札幌 (Sapporo), 厚別区 (Houhoku-ku), 北區 (Kita-ku), 清田区 (Kiyota-ku), 白石区 (Shirai-ku), 中央区 (Chuo-ku), 旭ヶ丘 (Asukagahira), 大通西 (Daiichi Nishi), 大通東 (Daiichi Higashi), and 上川 (Kamukawa). The user selects 札幌 (Sapporo).
- Step 4:** "3. 配信を停止したい時間の設定" (Set the time you want to stop the distribution). The user selects "常に配信を受け取る" (Always receive distribution). Below this, there is a section for "4. 配信メッセージ形式を選択" (Select the distribution message format), where the user selects "画像と文章で配信" (Distribute with images and text).

「地域を登録する」ボタンをクリック

「受け取りたい停電情報」を選択したら、「配信を受け取りたい地域の選択」を選択

受け取りたい地域を選択する。(4カ所まで) 決定ボタンを押す

受け取る時間帯と配信メッセージ形式を選択したら登録完了

## (2) ほくでん停電情報サービス

こちらのサイトからも、停電・復旧情報を入手できます  
<http://teiden-info.hepco.co.jp/>



## (3) ほくでん停電情報自動応答専用ダイヤル

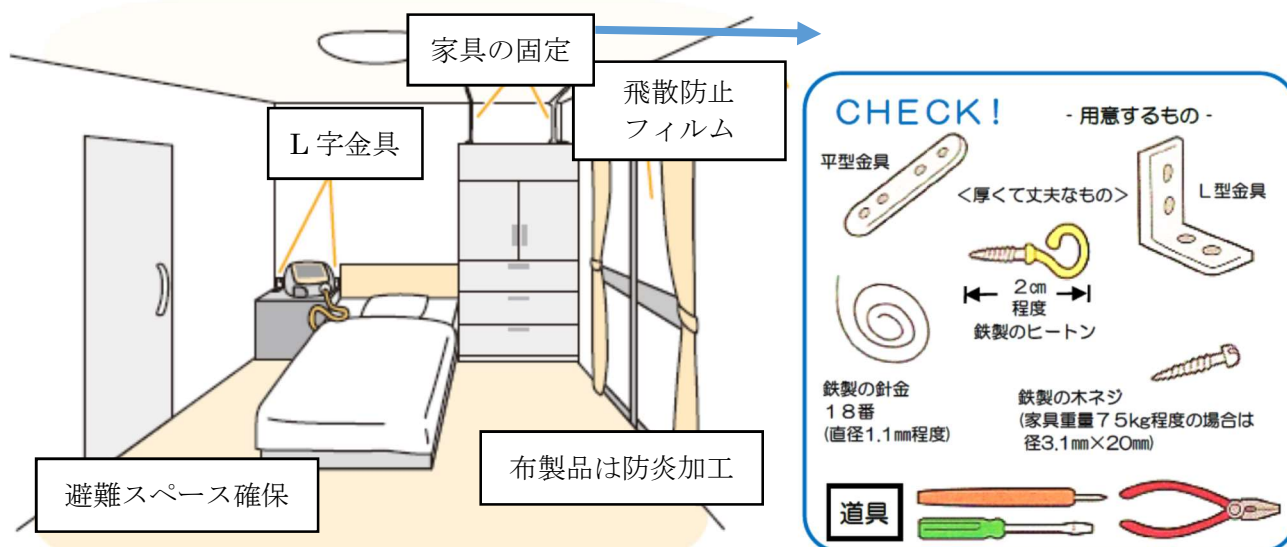
0120-165-597 (24 時間対応)

## Ⅱ 日頃の備え

### 1. 療養空間の安全確保

- 家具・電化製品には転倒防止器具をとりつけ、上には物を置かないようにしましょう。
- ベッドと家具の距離を十分にとり、床やドア周辺に物を置かないようにしましょう。  
ベッドの傍に懐中電灯を置いておきましょう。
- ガラス部分には、飛散防止フィルムを貼りましょう。
- カーテンやカーペットなどは、防災加工された物を使用しましょう。
- 人工呼吸器や吸引器等の医療機器が転倒しないように工夫し、予備の呼吸器回路やカニューレ（管）が破損しないよう収納しましょう。
- 消火器の設置場所を確認しておきましょう。

自宅内の避難順路を確認し、スムーズに避難できるよう練習してみましょう！





## 2. 停電への備え

### (1) 停電に備えておきたいもの

#### 懐中電灯

暗いところでの安全確保のため、懐中電灯はすぐ手に取れるわかりやすい場所に用意しておきましょう。

※懐中電灯に使う乾電池は、使用しなくても消耗していきます。定期的に点検しておきましょう。



#### ポータブルラジオ

災害時は、正しい情報をすばやく得ることが大切です。手動発電機能やライト・サイレン機能付の防災用ラジオが便利です。

※ラジオに使う乾電池は、使用しなくても消耗していきます。定期的に点検しておきましょう。



#### 携帯電話予備バッテリー

長時間の停電に備え、携帯電話・スマートフォンの予備バッテリーや電池パックを用意しておきましょう。



#### 防寒衣など寒さへの備え

冬は、灯油式のポータブルストーブ、簡易カイロ、防寒衣、毛布・寝袋など寒さへの備えも忘れずに準備しましょう。



### (2) 停電時は、あわてないでブレーカーの確認！

○電気が消えたら、ブレーカーを確認してください。ブレーカーが落ちていない場合は、電力会社に連絡し、復旧状況を確認してください。P 2 の停電情報でも入手可能です。

| ほくでん         | 電話番号         | 地域                                                     |
|--------------|--------------|--------------------------------------------------------|
| 浦河ネットワークセンター | 0120-06-0856 | 浦河町、様似町、えりも町<br>新ひだか町（西端を除く旧三石町）                       |
| 静内ネットワークセンター | 0120-06-0854 | 新冠町（共栄、大狩部、東川、美宇、太陽、里平、新和を除く）、<br>新ひだか町（旧静内町全域、旧三石町西端） |
| 富川ネットワークセンター | 0120-06-0853 | 日高町、平取町、新冠町（共栄、大狩部、東川、美宇、太陽、里平、新和）                     |

### (3) 避難するときは、ブレーカーを「切」にしましょう

家の外に避難するときは、忘れずにブレーカーを「切」にしましょう。地震の揺れで電気ストーブなどの電熱器具が倒れ、ヒーター部分に可燃物が触れた状態で電気が復旧すると、そこから発火して火災になることがあります。

## 3. 緊急時連絡先一覧の作成

○家族・支援関係者等の連絡先リストを作成し、目の付くところに貼っておきましょう。

⇒本ガイドブック内の「**緊急時連絡先一覧**」を利用してください。

## 4. 災害時の協力者を確保する

○安否確認や関係機関への連絡等をしてくれる支援者（近隣者、町内会、民生委員など）を見つけておきましょう。

○お住まいの市町村窓口で、災害時要配慮者として登録依頼しましょう。

○緊急時の避難病院や施設等への避難方法を確認しておきましょう。

○緊急時の避難場所や避難方法は家族や支援者と確認し、個別避難計画を作成してもらうとよいでしょう

## 5. 避難所を確認する

○避難所は、災害に関する情報が集まり、食糧配給の場所となります。

お住まいの地域でどこが指定されているのか確認しておきましょう。



私の避難する場所は

です！

○避難所が確認できたら、家族や関係者と共有しておきましょう。

※避難する際は、本ガイドブック内の「避難先お知らせカード」をご活用ください。

また、福祉避難所を指定している町もありますので、確認しておくといいです。

#### \* 福祉避難所 \*

福祉避難所とは、要配慮者（主として高齢者、障がいのある人、乳幼児その他の特に配慮を要する者）のための避難所のことであり、一般の避難所では生活することが困難な要配慮者が、避難所での生活において特別な配慮が受けられるなど、要配慮者の状態に応じて安心して生活ができる体制が整備された施設です

## 6. 非常用持出品の準備

○生活必需品は、最低3日分を準備しましょう。

○準備した物は、防水素材のリュックに入れておくと、避難時に両手が使えて便利です。

○準備した物は、目に付くところに置いておきましょう。

必要なものは、人によって違います。  
家族や関係者と持ち物を確認しましょう！



### 【参考リスト】

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 医薬品  | <input type="checkbox"/> 服用中の薬（1週間分）<br><input type="checkbox"/> 使用している医療機器<br><input type="checkbox"/> 衛生材料（ガーゼ、アルコール綿、蒸留水、使い捨て手袋など）<br><input type="checkbox"/> 救急セット（きず薬、包帯、ばんそうこうなど）                                                                                                                                                                                      |
| 身分証等 | <input type="checkbox"/> 特定医療費（指定難病）受給者証<br><input type="checkbox"/> 医療保険証 <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳<br><input type="checkbox"/> お薬手帳（処方箋の写し）＋（附属の）緊急時連絡先一覧                                                                                                                                                                                                            |
| 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ・尿とりパット <input type="checkbox"/> トイレットペーパー<br><input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品<br><input type="checkbox"/> 歯ブラシ（キャップ付きのものが望ましい）                                                                                                                                                                                      |
| 食料   | <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 非常食（3日分程度）<br><input type="checkbox"/> 流動食セット（経管栄養剤）                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 日用品  | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の電池<br><input type="checkbox"/> 防犯ベルや笛 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ<br><input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> スリッパ（上靴）<br><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 予備メガネ |
| 衣類   | <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 下着                                                                                                                                                                                                                                 |
| 貴重品  | <input type="checkbox"/> 現金（小銭） <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 携帯電話                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| その他  | <input type="checkbox"/> アンビュバッグ <input type="checkbox"/> 外部バッテリー                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### コラム 市販されている便利な食品

嘔むことや飲み込みに心配のある人は、柔らかいお粥やおかず、レトルト食品を準備しておくとう便利です。

普段から食べ慣れていくこと、試食してみても「おいしい」と思える食品を見つけて準備しておくことが大切です。

ドラッグストアなどには、介護用の栄養補助食品、飲み込みしやすい介護食なども売られています。





## 7. 感染予防に向けた「お口のケア」も大切です

- 夜、就寝前にできるだけ歯みがきをしましょう。
- 災害時は、水分摂取不足になることでお口やのどが乾燥しがちです。
- また、停電、断水、医療品の不足などで口腔ケアが疎かになります。  
その結果、誤嚥性肺炎を起こしたり持病が悪化したりします。
- 子どもの甘いものの食べ過ぎに気をつけましょう。食べたら歯みがきやうがいを心がけましょう
- 体を元気に保つため、「お口の健康」を心がけましょう。



### 災害時に向けて用意しておくことが望ましいもの

#### (1) 歯ブラシ(キャップやケース付き)



歯ブラシはお口の健康に欠かせません。使い慣れたものがあるとよいでしょう。歯ブラシはキャップが付いているもの、ケースに入っているなど、毛先を保護するものがあると、清潔に保て長く使用できます。

#### (2) 洗口剤



水の無い状態でもお口を清潔にすることができます。液体歯磨きではなく、洗口剤を用意しましょう。できれば、口の中が乾燥しにくいノン・アルコールのものがあると更によいでしょう。

洗口剤は一度にたくさん含むよりも、少量で複数回うがいする方がより効果的です

#### (3) 歯間ブラシなどのデンタルフロス



歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）などの歯間清掃用品があれば歯と歯の隙間の汚れを取ることができます。

#### (4) ウエットティッシュ



ウエットティッシュは、水や歯ブラシがなくても、お口の中を拭くことで清潔を保つことができます。口腔ケア以外にも手を拭くなど手指衛生等にも使えるため、常備しておく、とても便利です。

#### (5) 入れ歯用ケース・入れ歯用洗浄剤



入れ歯を使用している方は、清潔に保つため入れ歯ケースを用意しましょう。入れ歯が乾燥すると壊れやすくなるので、水が入れられて、かつ水漏れがないものがよいでしょう。入れ歯用洗浄剤がない場合は、食器洗い用の中性洗剤でも代用できます。入れ歯容器の水に中性洗剤を1滴～2滴ほど入れ、入れ歯を使うときは軽くすすいでください。

#### (6) キシリトールガム



噛むことでストレスや緊張感が緩和されます。また唾液がたくさん出るため、お口を清潔に保てる効果もあります。

### Ⅲ 自宅で医療機器等の管理をしている方の準備

#### 1. 人工呼吸器を使用している方

- バッテリーの有無や持続時間は機種によって異なりますので、平时に医療機器メーカー担当者や訪問看護師等などと確認しておくことが大切です。
- 外部バッテリーの寿命は使用しなくても、2、3年と言われているので、定期点検・交換を行いましょう。
- 発電機については、1ヵ月に1回はエンジンをかけ、定期点検を行いましょう。
- 外部バッテリーや発電機器等との接続方法について、日頃から練習しておきましょう。
- 年1回定期点検を行い、緊急時に使用できるよう家族等で使い方を確認しましょう。
- 停電になったら、すぐに外部バッテリーに切り替えられるようにしておきましょう。
- 人工呼吸器はベルトやワイヤーで固定し、振動に耐えられるようにしておきましょう。
- 人工呼吸器の設定のメモを見える場所に貼っておきましょう。(種類・機種、換気モード、1回換気量など)
- 人工呼吸器は電源が切れると、設定が初期状態に戻る機種もあります。
- アンビューバック（蘇生バック）の準備をし、年1回定期点検を行い、緊急時に使用できるよう家族や関係者と使用方法の確認をしておきましょう。

##### 【災害時の人工呼吸器の確認ポイント】

- ☐ 破損がなく、作動しているか
- ☐ 異常な音や臭いは出ていないか
- ☐ 呼吸回路の破損や、各接続部にゆるみはないか
- ☐ 設定値が変わっていないか

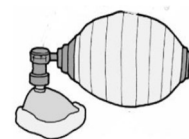
人工呼吸器の緊急アラームが鳴らなくても確認が必要です！



人工呼吸器が正常に作動していない場合は・・・

**アンビューバック（蘇生バック）を使用し、近隣支援者を呼び、早期に病院へ搬送しましょう。**

（消防署、電力会社、医療機器取扱業者、医療機関へ連絡する）



##### 使用方法（鼻マスクの場合）

1. 仰向けにし、下顎を十分に上に挙げ、気道を確保します。
  2. アンビューバックに接続したアンビューマスクで、鼻と口をしっかり覆います。
  3. アンビューバックから空気を送り、胸が上下していることを確認します。  
約5秒に1回のペースでゆっくり空気を送り込みます。  
送り込む時は、必ず1秒はかけてください。
- ※気管切開している場合は、アンビューバックをカニューレの口に装着します。

##### 【注意】

- 空気を送り込むペースが速いと、過換気症候群や肺の破裂を起こしてしまうことがありますので、注意してください。
- アンビューバックによる呼吸補助は、体力を使います。  
複数の人が使用できるようにしておきましょう。

## 2. 在宅酸素療法を行っている方

- 満タン時の酸素ボンベ使用可能時間を確認しておきましょう。
- こまめに酸素残量を確認し、すぐに使える場所に置いておきましょう。
- 取扱業者に、災害時の対応（酸素ボンベの搬入など）について確認しておきましょう。
- 携帯ボンベのつなぎ方や必要物品を前もって確認し、習熟しておきましょう。
- 医師から指示されている酸素流量等を記録し、目の付くところに貼っておきましょう。
- 酸素療法に必要な予備物品を確保し、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

- |                                    |                                 |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯用酸素ボンベ  | <input type="checkbox"/> 酸素キャリー | <input type="checkbox"/> 延長チューブ |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 蒸留水    | <input type="checkbox"/> カニューレ  |



注意！酸素濃縮器、ボンベ類は火気のそばには置かないように注意しましょう。

- 災害時の対応について、酸素濃縮器取扱業者などの関係者と話し合っておきましょう。  
また、近隣で災害時に協力してくれる人を見つけ、避難の協力を頼んでおきましょう。
- 家族や支援者は在宅酸素療法に関する学習をし、緊急時には酸素ボンベの切り替えができるようにしておきましょう。
- 酸素消費量を抑えるため、腹式呼吸の練習をしておきましょう。

### 【災害時の酸素濃縮器の確認ポイント】

- ☐破損がなく、作動しているか
- ☐異常な音や臭いは出ていないか
- ☐回路の各接続部にゆるみはないか
- ☐設定値が変わっていないか
- ☐近くに火気がないか（火気に細心の注意を払いましょう）



酸素濃縮器が正常に作動していない場合は・・・

### 携帯用酸素ボンベに切り替える！

#### 【注意】

- 携帯用酸素ボンベは使用時間に限りがあるので、早期に取扱業者に配達依頼の連絡をし、予備のボンベを確保しましょう。
- 酸素ボンベの確保が困難な場合は、医療機関で酸素吸入を受けましょう。
- 災害時には、不安や恐怖からパニック状態になり、呼吸数が増加し酸素消費量が増えることがあります。



### 3. 人工透析を行っている方

- 通院している透析施設への災害時の連絡方法を把握しておきましょう。
- 透析療法の内容・服薬中の薬を記載した記録（服薬手帳）を常時携帯しましょう。
- 腹膜透析をしている方は、透析液や衛生材料等を1週間分は備蓄し、取扱業者と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、手動で切り替える方法を確認しておきましょう。
- 非常食や保存食は、カリウム・塩分を考え、体調を崩さずに必要なカロリーを摂取できる食品を用意しましょう。主治医や栄養士に相談することをお勧めします。

#### 災害時における食事の注意点

災害によって透析が予定通りできない場合でも、食事と水分を上手に管理すれば数日間は日常生活を過ごす事ができます。

- たんぱく質、塩分、カリウムを控えめにする。

##### 【避けたい食品】

果実、コーヒー、牛乳、チョコレート、さつまいも、漬物、佃煮 など

- エネルギー確保のため、カロリーをしっかり摂る。

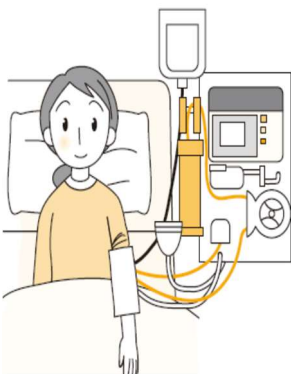
##### 【カロリー確保に好ましい食品】

白米・おかゆ、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉 など

※麺類やパンは塩分に注意が必要です。

- 適正な水分を摂る。

透析が受けられない場合は、普段より摂取水分量を減らす必要があります。  
透析が受けられない場合に摂取してよい水分量を、主治医に確認しておきましょう。



#### 被災中に以下の症状がでたら要注意です！

- 熱が出た
- 息苦しい、手足がむくむ（心不全の兆候）
- 頭痛、吐き気、だるさ（尿毒症の兆候）
- 力が出ない、口や手足がしびれる、不整脈（高カリウム血症）
- シャントの異常（炎症、シャントの音がしない、拍動が消える）

## 4. 胃ろうを造設している方

○必要な経腸栄養剤の備蓄・確保が重要になります。

主治医や栄養士と相談し、経腸栄養剤の備蓄について対処法を考えておきましょう。

経腸栄養剤は、お湯に溶かすタイプや缶詰タイプがあります。被災状況によっては水やお湯を使用できない場合があるため、主治医等と相談し、缶詰タイプの経腸栄養剤を準備しておくといいです。缶詰タイプの場合、湯せんし、37～40度に温めておくため、お湯を使用できるように卓上コンロ等の準備も必要となります。



○経腸栄養法に必要な物品を確保し、適切な場所に保管しておきましょう。

### 必要物品

- ① 計量カップ
- ② 小さい容器（薬を溶かすために使用）
- ③ 経腸栄養剤
- ④ イリルガートル（栄養剤を入れる容器）
- ⑤ 注射器

など



○避難時には、いつも使用している経腸栄養剤が手に入らない場合があります。

腹部症状（吐気、嘔吐、便秘、下痢）等の体調変化を気につけ、症状がある場合は早期に関係者に相談してください。

## 5. 吸引器を使用している方

○バッテリー内蔵の吸引器を用意するとよいです。バッテリーが内蔵されている場合は、停電後も一定時間使用できます。使用中の機種について確認しておきましょう。

○電源を必要としない足踏み式や手動式の吸引器、大型注射器を予備に準備し、使用できるようにしておくとう安心です。

### 必要物品

- ① 吸引カテーテル
- ② ピンセット（せっし）
- ③ 消毒液
- ④ 滅菌蒸留水
- ⑤ アルコール綿

など



気管切開をしていない方の吸引では、滅菌蒸留水を水道水、ピンセットを使い捨て手袋に代えることができます。



## 6. 特殊な治療薬を服用している方

### ① インスリン

- インスリン治療を中断すると、糖尿病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。
- 主治医と相談し、インスリンや注射器、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。

### ② 副腎皮質ステロイド薬

- 服薬治療を中断すると、倦怠感や食欲低下、吐き気、嘔吐、下痢、血圧低下、けいれん、意識障害など急性の腎不全が誘発される恐れがあります。
- 主治医と相談し、副腎皮質ステロイド薬を備蓄しておきましょう。

### ③ 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、過労は、けいれん発作の誘因となります。
- 主治医と相談し、抗けいれん薬を備蓄しておきましょう。

### ④ 抗パーキンソン病薬

- パーキンソン病薬の治療に用いられるドパミン補充薬を急に中断すると、まれにパーキンソン症状が急速に悪化し、高熱や著明な発汗、筋肉のこわばりを主な症状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。
- 主治医と相談し、パーキンソン病薬を備蓄しておきましょう。



服薬中の薬は、主治医と相談して1週間分程備蓄し、  
すぐに持ち出せるように用意しておきましょう！  
また、お薬手帳は避難時に必ず持参してください。

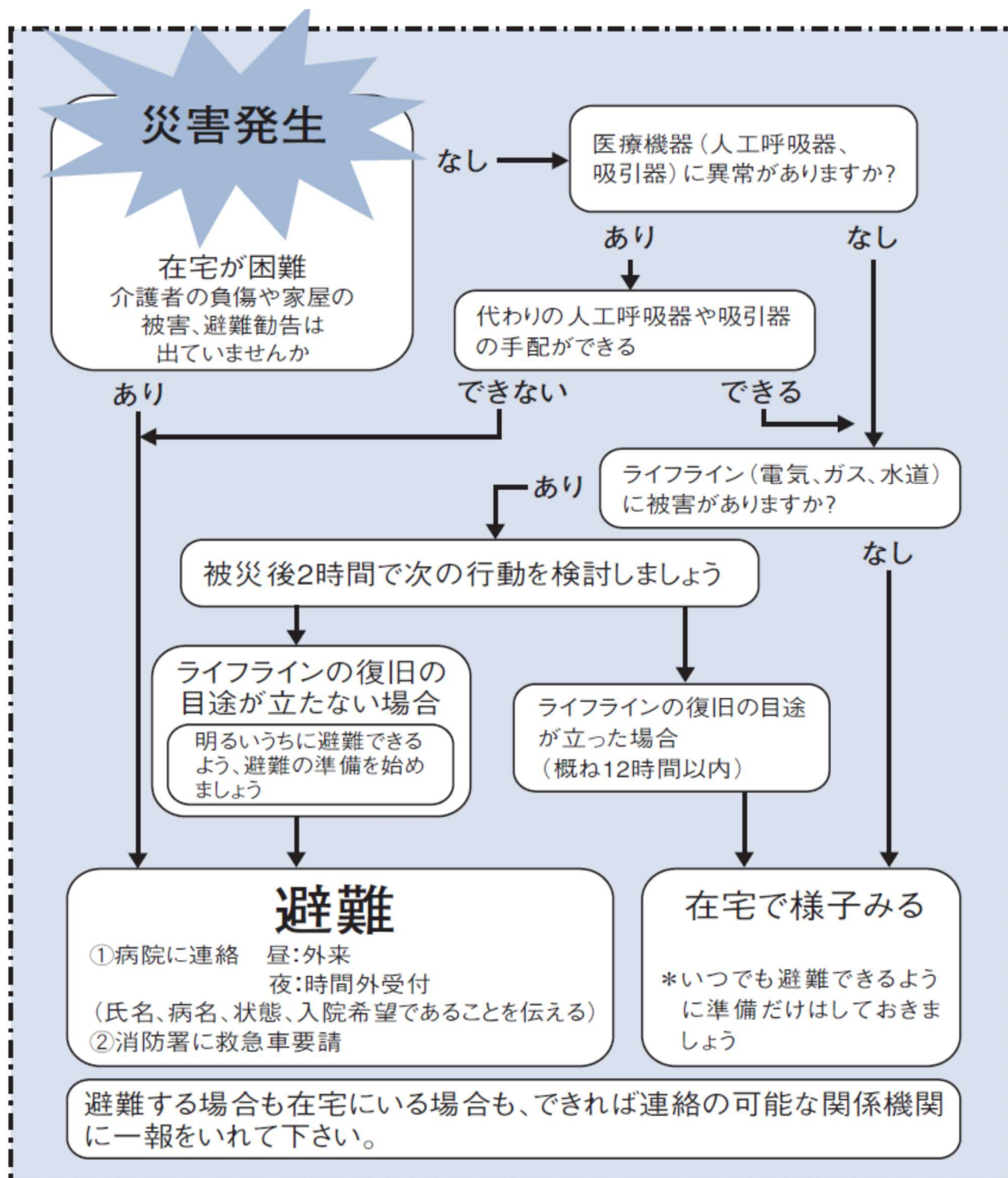
うっさん（道保健福祉部マスコットキャラクター）

## Ⅳ 災害発生時の判断

○ライフライン（電気、ガス、水道）や使用中の医療機器に被害がなければ、在宅で様子を見る。

⇒被害が出て、2 時間以内を目処に、避難行動等を考える。

○明るいうちに次の行動にうつせるように準備し判断する。



抜粋）厚生労働省科学研究費補助金 難治性疾患克服研究事業「重症難病患者の地域医療体制の構築に関する研究」班 災害時難病患者支援計画策定検討ワーキンググループ資料（平成 20 年 3 月）



## 緊急時連絡先一覧

| 家族等連絡先  |      |            |    |    |
|---------|------|------------|----|----|
| 優先<br>1 | フリガナ |            | 住所 |    |
|         | 氏名   |            |    |    |
|         |      | (関係) 同居・別居 |    | 電話 |
| 優先<br>2 | フリガナ |            | 住所 |    |
|         | 氏名   |            |    |    |
|         |      | (関係) 同居・別居 |    | 電話 |
| 優先<br>3 | フリガナ |            | 住所 |    |
|         | 氏名   |            |    |    |
|         |      | (関係) 同居・別居 |    | 電話 |

| 関係者連絡先 (1) |     |  |    |  |
|------------|-----|--|----|--|
| 医療機関       | 病院名 |  | 住所 |  |
|            | 担当医 |  | 電話 |  |
|            | 病院名 |  | 住所 |  |
|            | 担当医 |  | 電話 |  |
| ケアマネ       | 名 称 |  | 住所 |  |
|            | 担当者 |  | 電話 |  |
| 訪問看護       | 名 称 |  | 住所 |  |
|            | 担当者 |  | 電話 |  |
| ヘルパー       | 名 称 |  | 住所 |  |
|            | 担当者 |  | 電話 |  |

※家の中の見える場所に貼っておくと、いざというときに便利です。

関係者連絡先（２）

|      |     |  |    |  |
|------|-----|--|----|--|
| 医療機器 | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |
|      | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |
| 電力会社 | 名 称 |  | 住所 |  |
|      |     |  | 電話 |  |
| 役場   | 名 称 |  | 住所 |  |
|      |     |  | 電話 |  |
| 警察署  | 名 称 |  | 住所 |  |
|      |     |  | 電話 |  |
| 消防署  | 名 称 |  | 住所 |  |
|      |     |  | 電話 |  |
| 保健所  | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |
|      | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |
|      | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |
|      | 名 称 |  | 住所 |  |
|      | 担当者 |  | 電話 |  |



# 避難先お知らせカード

※避難する際に、このページを切り取り、玄関など外から確認しやすい場所に貼り付けましょう。

**この家の住人、**

(氏名)

**は、**

月

日より、

(避難場所)

**に避難しています。**

(連絡可能な電話番号)

## 【参考資料】

- ・北海道保健福祉部 「災害時における高齢者・障がい者等の支援対策の手引き」
- ・市立函館保健所 「難病患者さんのための災害時準備ガイドブック」
- ・岡山県 「災害時における難病患者等の行動・支援マニュアル（第一次改訂版）」
- ・岡山県血液浄化療法センター 「透析患者さまの防災ガイドブック」
- ・大分県 「難病患者のための災害時準備ガイドブック」
- ・岩手県大船渡保健所 「難病患者・家族のための災害時準備マニュアル」
- ・下関保健所 「在宅神経難病患者・家族のための防災対策マニュアル」
- ・京都府山城北保健所 「在宅医療的ケアを受けている方の防災のしおり」
- ・留萌地域保健医療福祉圏域連携推進会議難病対策専門部会  
「難病患者・家族のための災害時準備ガイドブック」
- ・農林水産省 「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」
- ・電気の安全（停電・災害などに備えて） 2024 ほくでんネットワークホームページ

日高地域保健医療福祉圏域連携推進会議難病対策専門部会  
(難病対策地域協議会)

### 事務局

北海道浦河保健所

浦河町東町ちのみ3丁目1番8号

TEL：0146-22-3071

北海道静内保健所

新ひだか町静内こうせい町2丁目8番1号

TEL：0146-42-0251