

難病患者のための 防災ガイドブック

vol.2最終改

はじめに

このガイドブックは、難病患者が災害時に安全を確保しながら良好な療養環境を維持するために役立つことを目的としています。
一般的な被災・減災に関連する情報と、難病患者に役立つ情報、アミーゴならではの情報を利用しやすいかたちにまとめています。

2020年7月発行の初版では、2011年の東日本大震災で被災された難病患者の事例を大きく取り上げ、日頃の備えや被災時の行動について多くの気づきと学びが得られるように構成しました。
近年は規模の大きな風水害が頻繁に発生するなど防災対策も見直しが必要となり、改訂版を発行することとしました。2023年9月に発行したvol.2では関係者のコラムを充実させました。職業専門性を持つ難病当事者、医薬従事者、地域防災活動団体など、様々な立場や視点からの役立つ情報を特集として構成しております。2024年9月に発行しましたvol.2改では、vol.2発行から1年で起こった災害や、話題になった取組などを付け加え、今回発行したvol.2改の改では、更に更新された情報を掲載しました。
このガイドブックが、いざという時の支えになることを願って。

使い方

1. 自分にとって大事なことを書き加えましょう。
2. 月に1回は目を通して、備品や災害発生時の行動を確認してみましょう。
3. 年に1回は非常持ち出し品を持って、避難場所まで歩いてみましょう。

ガイドブックの特徴

このガイドブックでは、難病カフェアミーゴにゆかりのある難病患者さんから防災に役立つ情報をお聞きした「難病アミーゴに聞いてみた!」というコーナーをところどころに散りばめております。
アミーゴとはスペイン語やポルトガル語で友達、友人、味方という意味。難病という同じ境遇にしながら、各方面で知識を深めている皆さんの言葉は何よりも心に響くに間違いありません。
ぜひ楽しみながら読み進めていってください。



目 次

1. 平常時から準備しておくこと	1
2. 防災の「自助」「共助」「公助」とは	2
3. ハザードマップ	3
4. 災害時非常持ち出し袋の準備	4
5. 難病患者が考えた「難病患者ならではの必需品」	5
6. 備蓄品	6～7
7. 防災食について	8～9
8. 「指定緊急避難場所」と「指定避難所」	10
9. 避難所での生活	11
10. 障がいに合わせて備えを	12
11. 乳幼児も十分な備えを！	13
12. 災害発生時の医療	14～16
13. 地震	17～19
14. 津波	20
15. 風水害	21～24
16. 土砂災害	25
17. 防災気象情報と住民がとるべき行動	26
18. 停電に備える	27
19. 新興感染症	28
20. 火山災害	28
21. 雪害	29
22. 熱中症	30
23. 低体温症	30
★防災コラム①～⑥	31～36
24. 災害用伝言ダイヤル	37
★指さし表	38
★メモ	39
★ヘルプマーク（※切りはなして使えます）	40
★ヘルプマーク記載事項（※切りはなして使えます）	41
25. 緊急用ヘルプマーク・指さし表の使い方／おわりに	42
26. わたしの訓練記録	43
★メモ	44



1. 平常時から準備しておくこと

近年、地震や台風などの自然災害が多発しています。
災害から身を守るためにどんなことが必要になるでしょうか。
まずは身近にできることから準備をしていきましょう。

家族と話し合ってみましょう！

- 家族が離れているときに災害が起きた場合の連絡方法
(家族グループLINE、災害用伝言ダイヤル、防災アプリなど)
- 集合場所の確認 (家族が離れている時に自宅周辺が浸水や火災などで帰宅が困難になった場合、どこに集合するのかを決めてきましょう。)
例：近隣の避難所になっている〇〇小学校
- 避難場所、避難所の確認
居住地域に台風の接近による水害発生が予想され、ハザードマップで自宅が浸水の恐れがあると確認された場合などに、あらかじめ浸水の心配がない友人や親戚の家などに避難ができるようお願いをしておいたり、近隣の避難所はどこにあるのかを確認したりしておきます。
*通勤通学中に交通機関が止まってしまったとき、経路に近いどの場所に身を寄せられそうか考えたり確保しておくとう安心です。
- 家の中で地震の際、倒れて来るものはないか、避難経路を塞ぐものはないかを家族で確認し、必要に応じて家具の固定や配置換えをします。

主治医や支援してくれる方とも相談を！

- 災害が起きた時の病院への連絡方法や薬の取扱い方法、避難生活になった場合、自分の疾患ではどんなことに注意したらいいのかなどを診察の時に主治医や看護師さん、薬剤師さんにも聞いてみましょう。
- 1人で避難する事が難しい方は、支援をしてくれている方と一緒に避難に必要な持ち物の準備や災害を想定した訓練をしてみましょう。

話し合ったことメモ



2. 防災の「自助」「共助」「公助」とは

自助・・・一人一人が自ら取り組むこと

共助・・・家族、企業や近隣に暮らす人たちが一緒に取り組むこと

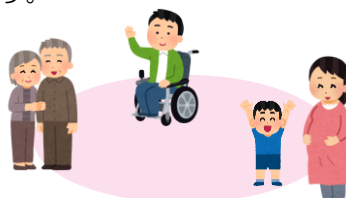
公助・・・国や自治体などが救助、支援に取り組むこと

災害時避難行動要支援者名簿とは

災害が発生したときに自ら避難する事が困難な高齢者や障がい者など「避難行動要支援者」の情報を、**本人の希望に基づき**名簿に登録し、避難支援等関係者と日頃から共有することで、見守りなどを通し災害時の避難支援等につなげることを目指しています。

要配慮者

高齢者、障がい者、妊婦、乳幼児、難病患者、その他特に配慮を要する人。



避難行動要支援者

要配慮者の中で自宅で生活している人のうち、自力避難が困難で、避難にあたって特に支援を要する人。

＊施設入所者や入院患者等は含まれません。

登録方法など、詳しくは市区町村窓口まで。



難病アミーゴに聞いてみた！ ①

多発性硬化症患者 消防団員 マキマキさん



難病を持つ消防団員として、災害時の困難を緊急性とともにお話ししたいと思います。私の遭遇した災害で特に印象深かったものは、平成27年の常総市の災害でした。その際は、公的機関も機能不全に陥り、難病などを持つ人々が過酷な状況に置かれました。災害対策には自助、共助、公助の三つの柱が大切ですが、大災害では一時的に公助に頼れなくなることもあるため、個々での備えと情報収集が大切です。自分自身が必要とする医療品の保存方法や、ヘルプマークを持ち歩くなど見えにくい障がいを持つ人が事前に配慮を受けられるよう日頃から準備し工夫することも必要です。

災害は他人事ではありません。特に難病などを持つ我々にとってはより一層の備えが必要です。最後に災害時の恐ろしさをその身になって普段より想像を巡らせることで、高い意識を持つべきだと強調して終わります。

3. ハザードマップ

ハザードマップとは、自分が住んでいる地域や会社、学校周辺などでどんな災害が起こるのか、どのように避難したらいいのかを地図上に可視化したものです。



- ・ハザードマップ的中率は100%ではありませんが、近年発生した浸水被害では、浸水の実態とハザードマップの予想がほぼ一致しています。ぜひ一度、確認してみましょう。
- ・ハザードマップに危険と記されていないくても、山の斜面や地形の低い場所であれば、自主的に避難行動をとることも考えておきましょう。
- ・ハザードマップは、市町村で作成し配布されます。入手方法などは各市町村窓口まで（HPにも掲載されています）。

ハザードマップポータルサイト



国土交通省では、防災に役立つ様々なリスク情報や全国の市町村が作成したハザードマップを、より便利により簡単に活用できるようにするため、

ハザードマップポータルサイトを公開しています。

*ポータルサイト…インターネットにアクセスするときの入口となるWebサイトのことを指します。

ハザードマップポータルサイトでできること

～重ねるハザードマップ～

様々な防災に役立つ情報を、全国どこでも1つの地図上に重ねて閲覧できるシステムです。

地図上で表示している場所のうち、災害の危険がある場所を、洪水・土砂災害・高潮・津波・道路防災情報・地形分類の災害種別ごとに見ることができます。



～わがまちハザードマップ～

全国の各自治体が作成したハザードマップを見ることができます。市町村単位で災害リスクを確認したいときに活用できます。

*ハザードマップは市町村で作成され、紙媒体でも入手することができます。市町村窓口までお問い合わせください。

4. 災害時非常持ち出し袋の準備

災害が起きた時、避難先で必要なものをサッと持ち出して避難できるように「**非常持ち出し袋**」を備えておきましょう。

- 非常持ち出し袋として理想的なのは、両手が空く防水タイプのリュック。
- 動きやすさを考え、男性は15kg、女性は10kg（子供用はもっと軽く）以内に抑えるようにします。
- 非常持ち出し袋は、できればそれぞれのニーズにあわせて家族1人につき1つずつ用意します。
- 袋の中には、最低限必要のものを入れるようにします。
- 中に入れるものは水濡れを防ぐため、ビニール袋に分けて入れるようにしましょう。



一般的な非常持ち出し袋の中身

- 例) ・乾パンなどの非常食・ペットボトル飲料水（500ml）
・ローソク・ライター・軍手・ばんそうこう・マスク・歯磨きセット（洗口液）・水のいないシャンプー・簡易トイレ
・タオル・ポリ袋・トイレットペーパー・ガムテープ
・携帯ラジオ・ウェットティッシュ・スリッパ・雨よけ
・ポンチョ（着替え用）・マイナ保険証・現金（小銭多め）
・食品用ラップ類・ヘッドライト・乾電池・メモ帳・筆記用具
・スマホ充電器・モバイルバッテリー など
*非常食・飲料水は1人分ずつ、その他は家族で分担してリュックに入れます。

★非常持ち出し袋は、**すぐに持ち出せる玄関先や寝室など、いつも決まった場所に保管します。**

★食料を入れる時は、**水や熱を使わずにすぐ食べられるものを用意します。**

防災ちょっとコラム① モバイルバッテリーもいろいろ

災害時には情報収集の大事な役割を果たすスマホやタブレットですが、使えば充電はなくなってきてしまいます。現在販売されているモバイルバッテリーの中には、大容量のものや太陽光を使って充電できるものもあります。災害の多様化に応じて防災グッズも日々進化していますので、ぜひ最新情報をチェックしてみてください。



5. 難病患者が考えた「難病患者ならではの必需品」

- ・日常服用している薬（1週間分あると安心です）、医療器具、常備薬（総合感冒薬、解熱鎮痛薬、胃腸薬、皮膚治療薬、かゆみ止め、抗アレルギー薬、虫よけ、口腔ケア用品）と救急セット（消毒薬）

*自宅が倒壊するなどして薬が持ち出せなくなる事も考えられますので、自宅に薬を備える場合は、念のため2か所以上に保管するようにしましょう



- ・マスク、消毒液（感染予防のため）*洗浄・消毒ができるジェルタイプあり
- ・マイナ保険証（*1）、指定難病特定医療費受給者証、自己負担上限額管理票、お薬手帳または最新の処方内容が記載された処方箋（いずれもコピーも可、スマホで撮影しておく、アプリなども上手に活用しましょう）
- ・ヘルプマーク、ヘルプカード
- ・ビタミン剤、シリアル(避難所の食事ではビタミン不足が考えられるため)
- ・飴類（口腔内の乾燥を防ぐ、コミュニケーションツールとして）
- ・ふりかけ（避難食で、味の変化が欲しくなるから）
- ・生理用品（下着の交換ができない可能性がある。男性でも使用可）
- ・メガネ（古いものでOK、コンタクトレンズの交換ができないため）
- ・トランプ、本など（リラックスすることも必要だから）
- ・使い捨てスプーン、フォーク（箸の使用が困難な場合、あると便利）
- ・アイマスク（体育館などは明るくて眠れなくそうだから）
- ・耳栓（周りの音が気になって睡眠不足になりそうだから）
- ・体温計（体調管理のため）

*難病カフェアミーゴ調べ

自分に合った非常持ち出し袋を作りましょう

疾患や症状によって非常持ち出し袋に入れたいものも違ってきます「自分にはどんなものが必要な？」と想像しながらリストを作ってみましょう！



6. 備蓄品



備蓄品は災害時に備え、日頃から家庭に蓄えておくものです。避難所を利用せず、「在宅避難」をする時にも活躍します。自宅の倒壊や浸水に備え、2階以上にも備蓄品を備えておくことも考えておきましょう。

例) << 備蓄用品 >>

- ・発電機・モバイルバッテリー・LEDランタン、乾電池・ろうそく・ライター
- ・ブルーシート・カセットコンロ、ボンベ（＊1）・食品用ラップ・割り箸
- ・非常用トイレ・トイレトーパー・おしりふきシート
- ・ウェットティッシュ・消臭剤・生理用品・おむつ など

＊1 カセットコンロは使用頻度に関わらず10年、カセットボンベは7年の使用期限があります。古くなったものは火災を引き起こす原因になってしまう場合もありますので、期限内に使い切り、新しいものと交換するようにしましょう。

- ＊家庭用消火器の使用期限（期間）はおおむね5年です。ホームセンターなどでは消火器購入の際、古くなったものを無料で引き取ってくれるサービスを行っているところもあります。廃棄のみの場合は、一般の家庭ごみとして処分することができないので消火器リサイクル推進センターに問い合わせてみてください。
- ＊処分料：1000～3000円程度



フェーズフリー



備えが必要なのはわかっている、非常時にしか使わないの食品やアイテムを揃えるのはちょっと…。そんなために近年、災害時に必要となる食品や消耗品を日頃から多めに購入して、使った分だけ買い足す「ローリングストック」という備蓄方法が広まりました。そしてフェーズフリーとは、日常的に使っている物やサービスを災害時に役立てるなど、日常時と非常時のフェーズ（境界）をなくすという考え方です。「備えない防災」とも言われています。

防災ちょっとコラム② フェーズフリー商品も充実！

おしゃれなデザインで普段使いできるものが、実は災害時役に立つ機能が備わっている…そんな商品をよく見かけるようになりました。たくさんあって、ここで紹介できないのが残念ですが、ぜひ一度「フェーズフリー商品」で検索してみてください！



非常用トイレ

災害発生時は停電などでトイレが使えなくなることが考えられます。在宅避難をする際などに便利な非常用トイレセットは、大容量のものや便座・テントがセットになっているものなど、種類豊富に販売されていますので、ぜひ自分にあったものを探してみてください。

Q.非常用トイレはいくつ必要ですか？

A、人がトイレに行く回数は1日6～7回とされています。

4人家族の場合、必要な非常用トイレの数は7回×4人＝28個

1週間断水が続いた場合、28個×7日＝196個が必要という計算になります。



- * 使用後は可燃ごみとして処理できますが、自治体によって異なる場合がありますので確認してください。
- * 台風による停電の際はお風呂の水を排水に使う方法がありますが、地震で水が出ない場合は水道管破損の可能性があり危険ですので、はじめから非常用トイレを使用することをお勧めします。

その他必要なものや、あると便利なもの

・トイレトーパーバ

非常用トイレとセットで備えておきたいものです。ローリングストックで普段から多めに用意しておきましょう！

・おしりふきシート

清潔が保てないと感じた時のためにあると安心です。

・ハンディウォシュレット

使い捨てや軽量のものが販売されています。

・生理用品、パンティライナー

下着を変えることができないときにも役立ちます。男性用も販売されています。

・古着（下着）を備蓄しておく

「下着を新調したので捨てようとしておいたものが、災害時に役に立ちました。」というお話を聞きました。古着だったら使い捨てとしても使用できますね。

・トイレシートやおむつ

使わなくなったおむつやペット用のトイレシートなども、黒いビニール袋の中に敷くと、非常用トイレとして使うことができます。



避難先では

- ・発災当初、避難所として使われる体育館等のトイレなどは想像以上に不衛生な状態になります。数日経つと仮設トイレが設置されたり、近年では「トイレトレーラー」として複数の洋式水洗便座を設置したトレーラーが各地から支援に到着しています。
- ・トイレに行きたくないからと水分摂取を怠ってしまうと脱水症状になってしまったり、我慢して膀胱炎になってしまうなどの健康障害も出てきます。混乱した状況の中でも、なんとか健康を維持することに努めていきたいものです。



難病アミーゴに聞いてみた！②

クローン病患者 U1さん

突然に頻繁に便意をもよおす炎症性腸疾患患者にとって、トイレは重要課題です。在宅避難でも断水中は水洗トイレが使えません。非常用トイレはWebサイトで数千円程度から購入できます。おすすめは段ボール製の組み立て式。軽くて避難先にも運びやすく保管時も邪魔になりません。また痔ろうなどでお尻を清潔に保ちたい方は、携帯ウォシュレットもぜひお試しく下さい。あ～スッキリ！

7. 防災食について



難病アミーゴに聞いてみた！ ③

多発性硬化症患者 管理栄養士 Tomoko さん

日常でストックしておきたい防災食 ～災害の時の食事のポイント～

災害時にライフラインが止まってしまった時、家で簡単にバランス良く食事をとるためには、なるべく『**ご飯+おかず+野菜**』をそろえるようにしたいものです。

日頃からこの3つを防災食としてストックしておきましょう。

①ご飯類

防災米、インスタントラーメン、パックごはん、クラッカー、乾麺、乾パン、せんべい

②おかず類

魚・肉の缶詰、レトルトカレー、焼き鳥缶、大豆水煮、魚肉ソーセージ、ミートソース

③野菜類

野菜ジュース、コーン缶、ドライ野菜、トマト缶、カットわかめ

④水

一人当たり3ℓ/日が目安（ペットボトル500ml×6本が使いやすい）



【ローリングストック】

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足し、一定量の備蓄食品を用意しておくこと

（消費例）

鯖缶+トマト缶+カレー

防災米+いなりずしの素

【パッククッキング】

ポリ袋に食材を入れ、真空にし熱湯の鍋に入れて調理する方法

（調理例）

- ・無洗米1合、水1.2カップ 20分加熱
- ・鯖の味噌煮缶、大根2切れ、生姜（チューブ）小さじ2、みりん小さじ2、みそ小さじ2⇒10分加熱



*非常持ち出し袋には「**水を使わずに食べられるもの**」を入れますが、備蓄には「**水だけで調理できるもの**」を準備します。

フードロス対策

フードロス（食品ロス）とは、まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。食料資源の無駄遣いだけでなく、環境や家計にさまざまな悪影響を及ぼします。

賞味期限とは、封を開けずに記載された方法で保存した場合、品質が保持された状態でおいしく食べられる期限のことです。販売されている防災食には5年、25年など賞味期限が長いものもありますが、**もし期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではありません。**味に慣れておくことも大切ですので、普段使いをしながらローリングストックをして、新しいものと入れ替えるようにしましょう。

*消費者庁では、メーカーの安全係数などを踏まえて、賞味期限後の食べきる目安を「賞味期限（月数）×10分の1×2分の1」としています。

*消費期限とは、封を開けずに記載された方法で保存した場合、品質が保持された状態でこの「年月日」まで安全に食べられる期限の事です。

★飲料水について

- 水道水は塩素の効果で雑菌等の繁殖が抑えられるため、常温で3日、冷蔵庫で10日程度飲用として保存できます。浄水器を通した水や白湯は塩素の効果が弱まるため飲用としての長期保存には不向きです。長期保存できる「保存水」も備蓄用に販売されているので活用しましょう。



Q、ミネラルウォーターは賞味期限が過ぎたら本当に飲まない方がいいですか？

- A. 殺菌処理されているため、未開封のままであれば、賞味期限が切れていても、一定期間は品質を保つことができます。賞味期限があるのは、ペットボトルを介して水が蒸発して内容量が減る、匂いの強いものと一緒に保存すると匂いが移るという理由です。災害時には貴重な水となりますので、代替品を準備してから処分を考えましょう。
- ペットボトルに直接口をつけて飲むと雑菌が繁殖します。飲料水不足の状況下、一日で飲み切れない場合は、コップに移して飲むことをお勧めします。

口腔ケアも忘れずに！

災害が発生して避難生活を送る場合、不規則な生活で体調を崩し、風邪などの感染症にかかるリスクが高くなります。

更に口の中を清潔に保つことができないと、口の中の菌が体に悪影響を及ぼし、虫歯や肺炎などを引き起こす可能性も出てきます。歯磨きを使う水が手に入らないかもしれないという事も考え、歯ブラシや歯磨きと一緒に、洗口液や手の指に巻きつけて使える歯磨きウェットティッシュなども備えておきましょう！

そして普段から歯の健康に気を遣い、定期的に診察を受けることも歯の防災対策になります。



防災ちょっとコラム③

災害時に起こる「正常性バイアス」・「同調バイアス」とは



正常性バイアスとは防災心理学などで使用されている用語で、予期せぬ事態に直面したとき「こんなこと起こるはずがない」「自分だけは大丈夫」と楽観的な方向に錯覚してしまう心のメカニズムの事です。

「同調性バイアス」は、集団の中にいるとつい他者と同じ行動をとってしまう心の動きを示す心理学用語で、一刻を争う状況になっても「誰も逃げてないから大丈夫だろう」と自分も逃げない選択をする人が圧倒的に多いと言われていました。

このバイアスが災害時過剰に働くと、逃げ遅れが出てしまい命を落とすような事も。それを防ぐには、普段から災害にあった時のことを想定して、訓練やシミュレーションをしておくこと（避難先まで歩いて危険箇所を確認してみるなど）が必要で、いざというときに冷静な判断ができるようになります。

災害発生時は率先して行動を起こすことも大切。

周囲の人と声を掛け合い、一緒に避難するようにしましょう！

8. 「指定緊急避難場所」と「指定避難所」

災害時に避難する場所には、大きく分けて次の2種類があります。

(1) 指定緊急避難場所

災害が発生、または発生するおそれがある場合、
災害の危険から**命を守るために緊急的に避難**をする場所。
土砂災害・洪水・津波・地震等の**災害種別ごとに指定**。
市町村が地域に避難準備・高齢者等避難開始や避難勧告・避難指示（緊急）
を発令したときに開設されます。

★土砂災害に対する指定避難所の例

対象とする災害に対し、安全な構造である堅牢（*1）な建築物

★地震、大規模な火災などに対する指定緊急避難場所の例

対象とする災害が及ばない学校のグラウンド、駐車場

*1 堅牢（けんろう）…堅くて丈夫であること



(2) 指定避難所

災害の危険があり避難した住民等が、災害の危険がなくなるまで**必要な期間滞在**する、または災害により自宅に戻れなくなった住民等が**一時的に滞在**することを想定した施設。

★学校・体育館等の施設

★公民館等の公共施設 など



福祉避難所とは

一般の避難所で過ごすことが難しい要配慮者のための避難所のことを言います。耐震・耐火などの安全性が保たれた滞在に必要な居室が確保され、手すりやスロープなどのバリアフリー設備が整っており、介助・助言などの支援を受けられる老人福祉施設、障害者支援施設、児童福祉施設などが該当します。避難できる人は要配慮者と、これを介助する家族のみと定義されていて、設置や運営は市町村に委ねられています。

防災ちょっとコラム④

避難所の開設状況

台風や地震発生時、どこの避難所が開設されているかは、
県や自治体のHPから閲覧できます。避難所では対応できる災害
の種別が違う場合もありますので確認しておきましょう！

* 避難所で滞在する場所は、行った順に決まるケースが殆どです。

トイレの近くや壁沿いなどは早く埋まってしまうかも知れないので
避難を決めたら早めの行動をお勧めします。

災害種別	開設状況
地震	開設
三日月島津センター	開設
水戸市三日月1-6-60	安全
地震○津波×洪水○土砂災害○	安全
避難所種別	開設
三日月島津センター	開設
水戸市五野町1-2-12	安全
地震○津波×洪水○土砂災害○	安全
避難所種別	開設
川原町センター	開設
水戸市川原町2-5-8	安全
地震○津波×洪水○土砂災害○	安全
避難所種別	開設
上野原市民センター	開設
水戸市上野原1133-1	安全
地震○津波×洪水○土砂災害○	安全
避難所種別	開設
桜川市民センター	開設
水戸市桜川町1-1-1	安全
地震○津波×洪水○土砂災害○	安全
避難所種別	開設
全県防災訓練センター	開設

9. 避難所での生活

最近では、密を避けるためにも在宅避難や広域避難が推奨されるようになりました。しかし大災害の発生でどうしても避難所に避難するしか方法がないという場合も出てくるかもしれません。避難所ではどんなことに注意して過ごせばいいのでしょうか。

避難所のメリット／情報収集がしやすい、支援物資などが手に入りやすい
避難所のデメリット／プライバシーを守ることが難しい、体調に合わせた休息が取りづらい

- ・マスクや消毒液などは、感染予防の重要なツールです。平常時から少し多めに用意して、災害時に備えておきましょう。
- ・体調や薬に対する不安は、ボランティアさんや巡回してくるJMATさんに積極的に相談しましょう。

<注意する事>

- ・盗難防止のため、貴重品はいつでも手元に置いておき、人前でお金の話はなるべくしないようにしましょう。
- ・特に女性、お子さんはトイレや買い物など一人での行動は避け、防犯ブザーやホイッスルを持ち歩くよう心がけましょう。



難病アミーゴに聞いてみた！④

膠原病SLE 理学療法士 はばまるさん

今回は避難所での体のケアをテーマに、エコノミー症候群を予防することについてかかせていただきました。

エコノミー症候群とは、同じ姿勢で長時間体を動かさずにいると血流が悪くなって血が固まり、血管が詰まってしまうことを言います。

病気があると激しい運動は難しい、できるだけ体力を起こしておきたいという方も多いと思います。

でも、エコノミー症候群を予防するには足に溜まった血液を循環させれば良いので、その運動はたった2つ。

①足指のグーパー運動

②かかとをつけたままつま先を上下に動かすバタバタ運動

これだけです。

これを最低でも朝昼夜1日3回5分程度行ってください。

ポイントは何も考えないこと(笑)

あと、椅子を使って簡単にできる椅子スクワット

いつものように椅子に座る時に少しゆっくり座ります。

これを数回繰り返しましょう！

太ももやお尻、腹筋まで総合的な効果が期待できます。

下半身を鍛えることは代謝量を上げることにつながります。

無理のない程度にやってみてください。



避難生活中はいろいろ不安なことを考えてしまうと思いますが、この運動の時だけにも考えずに、水分を取りながらリフレッシュの時間だと思って気軽に行ってみてください。

10. 障がいに合わせて備えを

- ・寝室は、落下物や倒れて来る家具などを少なくし、避難経路に物を置かないようにしましょう。
- ・頭部を守るヘルメットや防災頭巾、ホイッスル、怪我をしないように靴なども手の届くところに備えておきましょう。
- ・支援をしてくれる方と定期的に避難訓練をしておきましょう。



*足の不自由な方

- ・車いすや杖などは暗闇でもわかるように蛍光テープなどを貼っておきましょう。
- ・タイヤの空気圧やバッテリーなど車いすのメンテナンスをして、救助の方が分かりやすい位置に置いておきましょう。
車いすの方のお手伝いをするときは声をかけながらゆっくり操作します。



*目の不自由な方

- ・家の中の家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しておきましょう。
- ・災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。
目の不自由な方には周りの状況を丁寧に説明しながら介助します。



*耳の不自由な方

- ・筆談ができるようにメモ帳、筆記用具を準備しておきましょう。
- ・「避難場所に案内してください」「電話をかけてください」などの会話カードを作っておきましょう。

難病アミーゴに聞いてみた！⑤

多発性硬化症患者 手話サークル会員 くーこさん



聴覚障害は外見からはわかりにくく、障害のレベルも原因もコミュニケーションの方法もまちまちです。大声で話しかけても、補聴器を使っても聞こえない方もいれば、補聴器を使えば会話ができる方など、聞こえの程度は個人差が大きいです。聞こえなくなった背景も生まれつき、病気で人生の途中から、高齢になり耳が遠くなる、というように人それぞれです。

聴覚障害者は災害時の防災無線や広報車・避難所での放送など耳からの情報が入らないので取り残されがちです。後ろから声をかけられてもわからないので、無視されたと誤解されることもあります。声をかけてもわからないからと、後ろから急に肩を叩かれたりするとびっくりしてしまいます。声をかける時には相手の視野に入ってからにしましょう。

聞こえない方とのコミュニケーション方法というと、まず思い浮かべるのが手話だと思いますが、手話他にも筆談、空書（手のひらや空中に書く）、口話（口の動きを読みとる）、身振り、要約筆記など色々な方法があります。筆談は短めの文章で箇条書きにするのと伝わりやすいです。口話は視線を合わせて、ゆっくりはっきり伝えてみてください。聴覚障害者が大事な情報から取り残されることのないように配慮をお願いしたいです。



11. 乳幼児も十分な備えを！

液体ミルク、アタッチメント、使い捨て哺乳瓶、レトルトのベビーフード、カイロ（レトルトのベビーフードなどを温める時に便利）、飲料水（赤ちゃん専用、ミネラル含量の少ないミネラルウォーターなど）、おもちゃ（使い慣れているもの、音がしないもの）、おむつ、おしりふきシート、ウェットティッシュ、タオル など



難病アミーゴに聞いてみた！⑥
膠原病全身性エリテマトーデス患者
認定こども園勤務 よっこさん



私の認定こども園では、0～2歳児は毎月・3歳以上児は1年に3回避難訓練を行っています。毎回”大切な命を守る日”として、子供達に安全に関するいろいろな話をしています。日頃から、防災についての紙芝居や絵本・DVDなどで伝えてはおりますが、実際に災害が起きた時の行動となると、なかなかできないのが子供達ではないでしょうか？特に小さい子は、大きな音や声に驚いて、大泣きしたり避難を嫌がったりします。年に1度は消防署の方々にご来園頂いて、火事になった時を想定し、設備の点検や消火実験を行います。また、電話での通報の仕方・ベルや放送などが子供たちにうまく伝わり、避難がスムーズにできているかを確認して頂いております。自分の足で逃げられない子やまだ理解できない子は、お散歩カーに乗せて避難する訓練も行います。そのため、散歩をしない日であっても毎日、すぐに使えるように設置しておく対策は欠かせません。災害時に大人ができる事は、とにかく安心感を与えてあげる事です。そして、いつもよりも一緒にいる時間やスキンシップを増やしてあげる事が大切です。おもちゃがなければ、手遊びやわらべ歌・指相撲やじゃんけん遊びなども良いかと思います。子ども達には普段から、頭や足に怪我をすると危ないことを伝え、自分自身を守れるように遊びの中で練習すると良いそうです。頭を両手で抱えて、丸まって身を守る「ダンゴムシのポーズ」は、小さな子に教えるのにお勧めです。



防災ちょっとコラム⑤ 公衆電話はどこに？

公衆電話は、災害時に電話が混みあったり通信制限がされる場合でも、通信規制の対象外として優先的に取り扱われます。また、災害救助法の適用が想定される規模の災害が発生した場合などは、公衆電話からの通話発信が無料になる場合があります（電話の種類によって異なります）
使い方がわからないお子さんも多いと思いますので、お散歩をしながら公衆電話を探して、いっしょに使ってみて下さい

公衆電話
設置場所検索
アプリ

NTT東日本



NTT西日本



12. 災害発生時の医療

72時間の壁

大災害が発生したときニュースでよく耳にする「72時間」とは、人命救助のタイムリミットのことで、一般的に被災後の3日間（72時間）を過ぎると生存率が著しく低下すると言われていています（人間が水を飲まずに過ごせる限界が72時間とも言われています。）

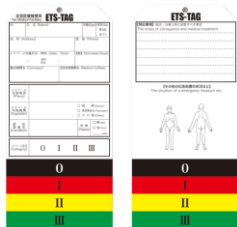
救える命を1人でも多く救うため国や県、警察・消防・自衛隊などが被災地に向かい、医療も人命救助に力を尽くします。

病院も被災してしまうことも考えられますので、私たちは十分な備えをしておく必要があります。

* DMAT ディーマット～Disaster Medical Assistance Team～ (災害派遣医療チーム)

医師・看護師・医療職及び事務職員で構成され、大規模災害や多数の傷病者が発生した事故などの現場で、発生から48時間以内に現場対応をする、専門的なトレーニングを受けた医療チームです。

たくさんの傷病者がいる時に、緊急度・重症度によって治療の優先度を決めるトリアージタグを傷病者の手首などに付けていきます。



- ：黒タグ 優先順位4位
特徴：息をしていない・助けられない
- I：赤タグ 優先順位：1位
特徴：バイタルが不安定・重症
- II：黄タグ 優先順位：2位
特徴：バイタルは安定・待機できる
- III：緑タグ 優先順位：3位
特徴：自力で歩ける・軽傷

* JMAT ジェーマット～Japan Medical Association Team～ (日本医師会災害医療チーム)

医師・看護職・事務職で構成され、DMATの後を引き継ぐ形で避難所などを巡回し、避難生活を送る方々からの健康上の相談を受けたり診察を行ったりします。

難病を持つ私たちが覚えておきたいポイントはココ！
避難生活で健康上に不安がある時や、薬の相談などがあったら積極的に相談をしましょう。

大災害が発生した場合、救護所や避難所などで受けた治療や看護、医薬品などの費用の患者負担はありません（保険証がなくても大丈夫です）。



お薬手帳の重要性

お薬手帳には、処方薬の情報に加えて、処方された医療機関や医師名、薬剤アレルギーなどの重要な情報が記載されています。薬を持たずに避難してしまっても、お薬手帳などで最新の処方が確認できれば薬を入手することができます。コピーや画像でも大丈夫です）ので、

重要!



お薬手帳を最重要な備えの1つに加えておきましょう！

*大災害が発生した場合、救護所や避難所などで受けた治療や看護、医薬品などの費用の患者負担はありません（保険証がなくても大丈夫です）。

モバイルファーマシー

モバイルファーマシーとは、その名の通り「移動する薬局」です。キャンピングカーを改造して作られたものが多く、被災地で薬局の調剤室の役割を果たし、近年発生した災害でも大活躍しています。

大きな災害も増えてきていますが、被災者をサポートする取り組みも進化しています。ただ、被災状況によっては支援が遅れてしまうことも。そのためにも私たち患者は個々でしっかり準備しておかなければいけませんね！



自分が使っている薬について、必要なことをメモしておきましょう！



防災ちょっとコラム⑥

車の燃料は半分になったら満タンに！

災害が起こるとガソリンスタンドに行列ができている映像がテレビなどで放送されます。

車は移動の他にもプライバシー保護、エアコンの使用、電気機器の充電、そして体を休める事ができるなど、とても便利なスペースにもなります。しかし、燃料が切れてしまえばその機能を果たすことができません。平常時から急な災害発生に備えて、燃料メーターが半分になる前に満タンにする習慣を付けておきましょう。



マイナ保険証

医師や薬剤師が過去の処方薬情報、特定健診の結果、診療情報を確認できるように、データに基づいたより適切な医療を受ける事ができます。

- マイナ保険証はICチップによる資格確認が前提であるため、コピーは保険証として使用できません。
- 災害発生時はカードがなくても氏名・生年月日などで本人確認し、医療機関・薬局などで情報を共有することができるとされていますが、やはりカードを常に携帯することが一番安心です。

「マイナ保険証」 便利グッズとカードの取扱い注意点

- マイナカードの個人情報を隠し、カード自体の保護もできる薄いビニール製のカバー「マイナカードスリーブ」が100均などで販売されています。
- マイナカードは防水加工されていません。水濡れによる故障を防ぐためにもチャック付きのケース等に入れておくのがお勧めです。



- カードは高温に弱いため、高温になる場所（真夏の車内など）に放置しないよう気を付けましょう。



マイナ保険証とお薬手帳の併用を

マイナ保険証はとても便利ですが、現時点でお薬手帳の完全な代わりにはなりません。災害時は停電や通信障害でマイナ保険証が使えない場合も。マイナ保険証と最新の情報が確認できるお薬手帳を併用するようにしましょう。

マイナ救急

救急隊が傷病者のマイナ保険証を使って、過去の受診歴や服用中の薬などの医療情報を迅速に把握し、よりの確な処置や適切な病院への搬送を行うための仕組みです。

本人の同意が基本ですが、意識不明などの緊急時には同意がなくても閲覧可能で、本人や家族からの情報が聞き取れない状況でも正確な医療情報がわかり、適切な治療への早期接続を目指します。



1 3. 地震

地震は予測が難しく、ある日突然起こります。
世界で起きる地震の約10%、そのうち震度6以上の
大地震の約20%はここ日本で起きています。
日常的に小規模な地震も発生しているため「これくらい
だったら大丈夫」と油断しがちですが、今一度、大地震
発生時にどう行動するべきか考えてみましょう。



地震が起きたら、まず身の安全を確保します！

- ①大きな揺れを感じたら、タンスなどが倒れてこないか、落下物がないかを瞬時に確認して、割れたガラスが飛び散って来ないような安全な場所で**命を守ることを最優先に**、揺れが収まるのを待ちます。
- ②揺れが収まったら、ガラスの破片などがないか、足元に注意しながら避難行動を開始します。
- ③火を使っていたら火を消すなどし、出口を確保します。
- ④避難をするときは、プレーカーを切って、あらかじめ用意していた「非常持ち出し袋」を持って外に出ます。

* 1978年に発生した宮城県沖地震での家屋倒壊被害状況を受け、1981年6月に改正された「新耐震基準」。近年発生した大地震では、これより前に建てられた「旧耐震基準」と呼ばれる家屋の倒壊が目立ち、特に1階は倒壊した家屋の下敷きになって被災するリスクが高いとされています。
普段1階で過ごす事が多い高齢者や障がいがある方は、家屋の耐震や避難経路についても話し合っておくことが大切です。



国土交通省
住宅・建築物の耐震化について

* 近年発生した地震で怪我をした約30～50%の人が、家具類の転倒、落下、移動によって負傷しているというデータがあります。寝室にはタンスや本棚などの転倒や、避難経路を塞ぐ危険のある大きな家具を置かない（あれば固定をする）などの対策をしましょう。



タンスなどの転倒の危険があるものは、金具などでしっかり固定しましょう

通電火災

通電火災とは、大規模な地震などに伴う停電が復旧し、通電が再開される際に破損した家電などから発生する火災のことを言います。平成7年に発生した阪神淡路大震災では、神戸市内で157件の建物火災が発生しました。原因が特定できた55件のうち35件が電気火災と最も多く、そのうち33件が通電火災でした。



通電火災を防ぐためにも、避難の際はブレーカーを落としてから家を出るようにします。その際、家の鍵をかける、貴重品を持ち出すことも忘れずに。災害時は盗難の被害も目立ちます。

震度とは

震度とは、ある場所における地震の揺れの強弱を示します。気象庁が発表する震度は、気象庁、地方公共団体及び防災科学技術研究所が全国各地に設置した震度観測点で観測した震度です。

*マグニチュードは、地震そのものの大きさ（規模）を示します。

長周期地震動とは

大きな地震が発生したときに、高層ビルでは船に乗っているような揺れを感じることがあります。このようなゆっくりとした大きな揺れを「長周期地震動」といい、令和5年2月から長周期地震動による被害の可能性がある場合も、緊急地震速報を発表することになりました。

長周期地震動では、大きな揺れにより家具などが倒れたり落ちたり大きく移動する可能性があります。高層マンションなどではエレベーターが停止した例もありますので、事前の備えや対策が必要です。

防災ちょっとコラム⑦

非常口マークに種類があるって知ってましたか？

背景が白色なのが「避難誘導灯」、非常口までの道のりや経路を示しています。この矢印の通路をたどっていけば、背景が緑色の「避難口誘導灯」にたどり着きます。避難口誘導灯は非常口そのものを示すもの。商業施設やビルなどでこのマークを見かけたら、非常時に備えてたどってみてくださいね！

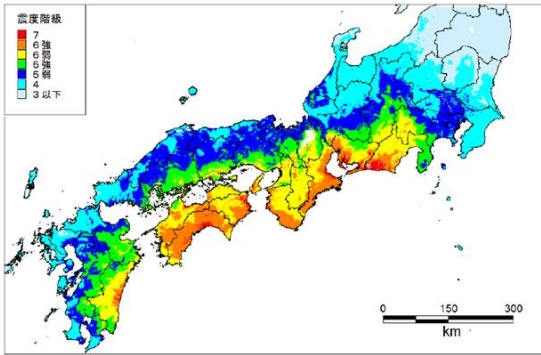
「避難指示灯」



「避難口誘導灯」



南海トラフ地震



南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘にかけてのプレート境界を震源域として概ね100~150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震です。前回の南海トラフ地震（昭和東南海地震（1944年）及び昭和南海地震（1946年）が発生してから70年以上が経過した現在では、次の南海トラフ地震発生切迫性が高まって来ています（気象庁HPより）

南海トラフ地震臨時情報

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ沿いで異常な現象を観測された場合や、地震発生の可能性が相対的に高まっていると評価された場合などに気象庁から発表される情報です。

「発表のされ方」
情報名の後にキーワードが付記されます。

例）
「南海トラフ地震情報（調査中）」

政府や自治体から、キーワードに応じた防災対応が呼びかけられますので、呼びかけの内容に応じた防災対応をとってください。

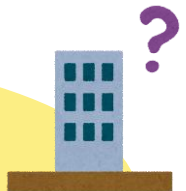


Yahoo!ニュース/Y!天気・災害より

慌てずに避難用品、薬やお薬手帳の準備、通信機器の充電などをしておきましょう！

気になる用語

- ゆっくりすべり（スロースリップ）
人が揺れを感じない程度に、断層が数日から数年間にわたって、数センチメートルから数メートルくらい、ゆっくり動く現象のことを言います。
- モーメントマグニチュード
地震計で観測した振幅から規模を出すマグニチュードとは別に、地下岩盤のずれ動き（面積・量）岩石の硬さ、揺れの波形全体を見て計算するのがモーメントマグニチュードです。規模が大きな地震でも正確にデータを見積もることができませんが、計算には約2時間くらいの時間がかかります。



後発地震注意情報

対象地域でマグニチュード7以上の地震（先発地震）が起きた際に、その後さらに大きな地震（後発地震）が発生する可能性が高まっていることをお知らせするものです。**発表がされたら必ず発生するものではありません**が、対象地域にお住いの方は、1週間程度防災用品の再確認や補充をするなどして災害への対策をしておく必要があります。

慌てずに避難用品、薬やお薬手帳の準備、通信機器の充電などをしておきましょう！

14. 津波

津波は風が原因で発生する通常の波に比べ、長さが数百～数千倍と非常に大きく、全体が直方体のように巨大な壁となって襲来します。津波の伝わる速さは水深が深いほど速くなり、水深5 km地点では時速800 kmとジェット機並みになります。

**高台に避難
してください**



津波警報が発令されたら、すぐに避難を開始します！！

東日本大震災では、地震発生から3分後に津波警報が発令されています。警報発令から第一波が到着するまでの時間は、早いところで約1分。日ごろから津波警報が出た際、どこに逃げるか（高い建物、高台など）、誰と（支援者等）逃げるか等を想定して、話し合いや訓練をしておきましょう。

避難は車ではなく、基本は**徒歩**で行います。津波による犠牲者の中には、車で避難中に津波に巻き込まれた例がとて多いからです。

*東日本大震災では、相馬でサーフィンをしていた方が、トラックで住民を輸送したというケースがありました。「人口密集地は車を使わない」など、ケースバイケースの対応を訓練の中に取り入れましょう。

また、津波は何波も断続的に発生し、第一波より第二波、第三波の方が高い場合が多いので、**一度避難したら戻ってはいけません**。波が引いたとしても、警報が解除されるまで避難を続けることが必要です。

*津波は海だけではなく、川をさかのぼり、浸水する恐れがあります。川の近くからも離れるようにしましょう。

《津波に関する標識の例》



津波注意



津波避難場所



津波避難タワー

バリアフリー化された津波避難タワー



15. 風水害

地球温暖化の影響もあり、頻発化・激甚化する風水害。でも風水害はある程度の事前準備が可能な災害です！基礎知識を理解して、備えや避難に役立てましょう。



自分が住んでいる地域に排風や大雨などの風水害が発生する予報が発表されたら…

**まずは、ハザードマップで
現地の被害予想を確認しましょう。**



もし、自分がいる地域に台風や大雨などの水害の危険性があると予報されたら

- 外出せず、家で過ごすための買い物をしておきましょう。台風や大雨は、直前になると食料品や防災用品などが入手困難になる場合があります。余裕をもって早めに準備や備えの点検をしておきましょう。



- 遠隔避難も念頭に自宅が浸水などの心配がある場合は、あらかじめ安全な地域の親戚や知人の家に避難してもらったり、公共施設に宿泊をするような手段も検討しましょう。避難所を利用する場合は、開設のタイミングを確認をしておきましょう。



- 家の周りに風で飛ばされるものがないよう片づけをしましょう。
- お薬の確認、医療器具などの点検などをしておきましょう。
- スマホやPCなど、情報収集に欠かせない機器です。モバイルバッテリーなどの充電も忘れずにおきましょう。

防災ちょっとコラム⑧

気象庁と国土交通省が合同で行う「臨時記者会見」



今までにないような災害発生が予想される時、すでに発生していてもおかしくないときは、気象庁と国土交通省が合同で臨時記者会見を開き、対象地区に住む住民に向けて命を守る行動を呼びかけます。自分が住んでいる地域が対象になった場合は、本気で命を守るための準備や避難行動をしましょう。

線状降水帯

次々と発生する発達した雨雲が列をなし、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い局地的な降水を伴う雨域のことを言います。

2026年5月より、線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表

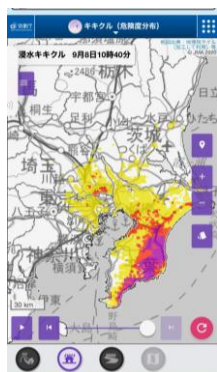
〈例〉

(旧) 「顕著な大雨に関する気象情報」

→ (新) 気象防災速報 (線状降水帯発生)

(旧) 「記録的短時間大雨情報」

→ (新) 気象防災速報 (記録的短時間大雨)



キキクル (危険度分布) - 気象庁

スマホやタブレットなどで「キキクル」と検索すると、「キキクル (危険度分布) - 気象庁」につながります。ここでは、その時点での洪水・浸水・土砂災害などの危険箇所を全国どこからでも知ることができ、状況把握に役立ちます。河川カメラからライブ映像も見る事ができるので、くれぐれも河川を見に行かないようにしましょう！

防災ちょっとコラム⑨

アンダーパスに要注意！！

アンダーパスとは、立体交差で掘り下げ式になっている下の道路のことを言います。台風やゲリラ豪雨などでアンダーパスが浸水し、車が動けなる可能性も。乗用車であればドアの下端、つまり車の床面がつかからない程度が走行可能な水深とされていますが、エンジンがとまってしまったり、身の危険を感じたらすぐドアを開けて脱出をしてください。

いざという時にガラスを割って脱出するためのハンマーを車に備えておきましょう。



高潮

高潮は、地震によって発生する津波とは違い、台風や発達した低気圧が海岸部を通過する際に生じる海面の高まりの事を言います。高潮も波の一種ですが、周期が数時間と非常に長いので、波というよりむしろ海の水位が全体的に上昇する現象となります。海岸付近の低地、湾奥部や河口部、遠浅な海底地形やV字谷付近などで発生しやすいとされており、ふだんからハザードマップを確認しておき、警報が発令された時は、早めの避難行動を行います。



高潮により沿岸部一帯が浸水した高松市街

竜巻

竜巻が発生する原因はまだ解明されていませんが、エネルギー源となる積乱雲の異常な発達、竜巻が起きやすくなる気象環境を作り出していることは明らかです。

発生時には

- ・漏斗状の雲を見た
 - ・飛散物が筒状に舞い上がるのを見た
 - ・ゴーっといういつもと違う音がした
 - ・大粒の雨やひょうが降り出した
 - ・気圧の変化で耳に異常を感じた
- といった声も聞かれます。



もし竜巻が近づいて来たら

竜巻に出会ってしまうと、巻き上げられた瓦や看板などが猛スピードで飛んで来るなどして、命の危険が生じます。上記のように気象状況が変わってきたら、急いで身を守る行動をします。

- ・風の影響を受けにくい屋内の最下層へ移動する
- ・窓、雨戸、シャッターを閉め、カーテンをかける
- ・丈夫な机の下で身を小さくして頭を保護する（布団をかぶるのも有効）
- ・戸締りをする時間がない場合は、押し入れやクローゼットなど窓のない場所に避難する（飛来物でガラスが割れて怪我をするケースが多いため）

ゲリラ豪雨

ゲリラ豪雨とは気象用語ではなく、本来は「局地的大雨」「集中豪雨」という用語が使われます。意味は短時間に降る局地的な大雨のことを指します。

発生時には

- ・巨大な積乱雲の発生
- ・空が暗くなる
- ・雷の音や光が確認できる
- ・冷たい風が吹く



こうした兆候が見られたら、あまり時間を置かずにゲリラ豪雨が発することが考えられます。

もしゲリラ豪雨に遭遇したら

- ・徒歩の場合は雨に濡れない場所へ移動する（スーパーやコンビニなど）
- ・河川の近くや地形的に低い場所を歩いている場合は、河川の増水での危険から逃れるために、その場から離れる必要があります。
- ・地下にいた場合、浸水のリスクがあるので高いところへ移動します。
- ・車で移動中に最も注意すべきは冠水です。アンダーパスなどの走行を避け、浸水する危険を感じた時は、**ためらわずに素早く**窓やドアを開けて脱出します。

雷

雷は帯電した雲の中、または雲と雲の間、さらには雲と地面の間に起きる光（電光・稲妻）と音（雷鳴）をともなう大規模な放電現象の事です。



もし雷に遭遇したら

雷鳴が聞こえるなど雷雲が近づく気配があるときはすでに落雷が差し迫っています。すぐ安全な場所へ避難しましょう。

危険な場所…グランド、ゴルフ場、プールや砂浜など開けた場所や山頂など高いところ。
比較的安全な場所…鉄筋コンクリート建築、自動車、バス、列車の内部など

防災ちょっとコラム⑩

冠水時の避難、注意点

大雨や豪雨の際は状況が悪化する前に避難する事が大事ですが、どうしても冠水してから歩いて避難しなくてはならないとき、こんなことに注意してください。

- ①動きやすい服装で、防水加工の非常持ち出し袋（防水加工のリュックがベスト）を背負い足元を確認しながら歩くための傘や杖を持ちます。
- ②靴は履きなれた運動靴を。長靴は中に水が入ると動きずらくなるのでNG！
- ③水の深さが膝の高さ（50cm）を超える場所は、足をすくわれて流される心配があるので入らないようにしましょう。
- ④できるだけ2人以上で、声をかけあって行動をしましょう！



16. 土砂災害

土砂災害とは、大雨や地震に伴うがけ崩れ、地すべり、土石流などにより、生命や財産に被害を及ぼす災害の事を言います。



がけ崩れ

斜面の勾配（傾き）が30度以上となっている地域で発生し、移動速度は非常に早く、しかも突発的に発生するのが特徴です。土石流と違う点は、斜面に小河川や溪流が見られないところで急に発生する点です。

*前兆としては、斜面に急に割れ目が入ったり、鉄砲水のように水が内部から噴出するなどがありますが、斜面上部から小石がパラパラと落ちてくると特に要注意で、がけの下を歩いたり、走行することは直ちに中止します。

地すべり

斜面の一部または全体がゆっくり下方に向かって滑り落ちる現象で、勾配が30度以下の斜面で大規模に起こります。

*前兆としては、斜面に亀裂が走ったり、急な斜面から次々と水がにじみ出たり、井戸や沢の流れの水が枯れるなどが知られています。

土石流

通常の河川の水で流れ出るよりはるかに大量の異常な土砂流出が生じ、土砂と水が一体となったものが、一気に流れ落ちる現象の事を言います。

*前兆としては、溪流が急に濁ったり、水位が急に下がったりすること、また上流で異音がすることなどです。



崖崩れ・地すべり



崖崩れ・地すべり注意



土石流



土石流注意

防災ちょっとコラム①

デマに要注意！！

大災害が発生すると必ずと言っていいほど悪質なデマがSNSで拡散されます。いつもだったら聞き流せるようなことも、不安や怒り、そして「みんなに知らせなきゃ！」という善意から拡散されていくそう。こんな時こそ「この情報は本当なのか」と冷静に立ち止まる瞬間が必要です。



17. 防災気象情報と住民がとるべき行動

【防災気象情報】

2026年5月より

警戒レベル	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮
5	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報
4	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報
3	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報
2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報
1	早期注意情報			

- * 防災気象情報を発表するのは主に気象庁と国土交通省です。
- * レベル数字と警報・注意報と一緒に発表されます。
- * 災害の種類と危険度がセットで表現されます。
- * レベル4「危険警報」が新設されました。
- * これまで大雨警報・注意報に含まれていた土砂災害が独立した情報に。
- * 新たに「河川氾濫」についての項目が追加されましたが、対象となるのは「一級河川」です。中小河川の情報は「大雨」に含まれます。

その他の注意報・警報・特別警報は、これまで通り発表されます。

【避難情報と警戒レベル】

2026年5月より

警戒レベル	行動を促す情報	住民がとるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保!
〈警戒レベル4までに危険な場所からかならず避難!〉		
4	避難指示	危険な場所から全員避難する
3	高齢者等避難	避難に時間がかかるなど 不安がある場合は早めに避難
2		避難行動を確認 お薬や避難バックなどの準備もしましょう
1		災害への心構えを高めます

- * 防災気象情報を受けて市町村が避難指示などを発表します。
- * 自分が住んでいる地域に被害が予想される場合は、早めに避難をしましょう。

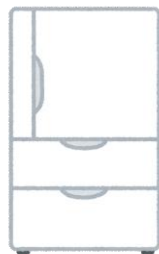
18. 停電に備える

1. 冷蔵庫

* 冷蔵庫は停電しても2～3時間は保冷されています。一般的に冷蔵庫を10秒開けたままにすると3～5℃上昇すると言われているのでなるべく開閉は控え、取り出す時は何を取り出すか決めてからササッと開閉するようにしましょう

* 停電したからと言って、慌ててクーラーボックスに移すのはやめましょう。クーラーボックスが冷えるまでに時間がかかり、冷蔵庫の開閉で庫内の温度が上がってしまいます。短時間で復旧しそうな停電の時は冷蔵庫に入れたままにし、避難をするときなどはクーラーボックスを使うようにしましょう。

* 普段から冷凍庫に水の入ったペットボトルや保冷剤をひやしておくくと便利です。



2. お風呂に水をはっておく



「これから台風が来て停電するかも」という時には浴槽に水をためておきます。

停電でトイレの水が流せなくなった時は、使用後その水をバケツに汲んで（3～4L）流すようにします。2，3回に一度はバケツ2杯程度の水を流すようにして水道管に汚物が停滞するのを防ぎます。

3. 冷暖房対策

- ポータブル電源を備えておく、車のエアコンを利用する
- 夏場は熱中症対策に電池式のハンディファンの利用も効果的
- 冬場は使い捨てカイロを多めに、ヒートテック素材の衣類や毛布なども用意しておきましょう。

4. 照明

- 電池式のLEDランタン
- 停電時に自動で点灯する照明器具なども販売されています。

ちょっとコラム^⑫

ポータブル電源

本体に内蔵されている電池に電気を蓄え外部の機器に給電するポータブル電源は災害時があると強い味方になります。通販サイトなどでぜひチェックしてみてください。



19. 新興感染症



新興感染症とは、その発症が新たに注目されるようになった感染症の総称です。エボラ出血熱やSARSなど多数確認されていますが、2019年に発生した新型コロナウイルス感染症（COVID-19）もそのひとつです。

新興感染症は、感染経路やワクチン、治療方法等が不明のまま広がっていくことが多いので、予防対策も手探り状態になります。まずは、基本の感染予防対策をしっかりと実施しましょう。

感染拡大が心配されているときは

- * 手洗い、うがい、消毒などをしっかり行う
- * マスクを着用するなど「うつらない、うつさない」対策をする
- * 不要不急の外出は控え、人混みを避ける
- * 睡眠を十分取り、バランスの取れた食生活を心掛ける
- * 定期的に部屋の換気をする
- * 医師の指導なしで薬をやめないこと

20. 火山災害

日本は世界有数の火山国で世界の活火山の約1割が日本に集中しており、国内には100を超える活火山があって近年も多くの活火山で噴火が発生しています。（活火山とは、最近1万年間に噴火したことがあるか、現在も活発な噴気活動をしている火山を言います）



• 火山噴火による災害の種類

溶岩の流出、噴石、降灰、火砕流、土石流、山崩れ、ガスの流出など

• 火山灰による健康への影響

ほとんどの噴火では、火山灰が健康被害を起こすことは少ないとされていますが、大量の火山灰にさらされた場合は咳など呼吸器系への影響や目のかゆみなどの症状、皮膚の炎症が起こる場合があります。

• 降灰がひどいときは

- * なるべく外出を控え出かける際はマスク、帽子、長袖着用などの対策をしましょう。
- * 帰ってきたら、手洗い・うがいをし、服についた灰も玄関先で払い落とします。
- * 目のひっかき傷などを予防するため、コンタクトではなく眼鏡の使用をお勧めします。

21. 雪害

雪害（せつがい）とは大雪や雪崩、雪が降った後の除雪作業中に起こる事故などのことを言います。路面の凍結による事故も雪害のひとつです。歩行に不安がある場合は特に注意しましょう。



歩行中の雪道で滑りやすい場所

- *横断歩道の白線の上（白線の上は薄い氷膜ができて滑りやすい）
- *車の出入りがある歩道（駐車場やガソリンスタンドの出入口など）
- *バスやタクシーの乗り場（踏み固められて固くなっている場合あり）

• 雪道を安全に歩くポイント

- *小さな歩幅で歩きましょう。
歩幅を小さくし、そろそろ歩く「ペンギン歩き」が基本です。そうすることで体の揺れが小さくなり、転びにくくなります。
- *靴の裏全体を路面につけて歩きましょう。
つるつるの路面では、体の重心をやや前に置き、できるだけ靴の裏全体を路面につける気持ちで歩きます。



• 停電にも備えを

真冬に停電が発生すると電気で動く暖房器具が使用できなくなる危険性があります。冬用の寝具やダウンコートなどの衣類、カイロなどを日常的に備えておきましょう。電気がなくても使用できる石油ストーブがあると便利です。

• 水道管凍結防止

最低気温が -4°C 以下が予測されるときは特に水道管の凍結に注意が必要です。

水道管凍結を防ぐためのポイント

- *水道管の保温
水道管や蛇口など断熱材が巻かれていない部分に布や気泡衛材などを巻き付けてテープで固定（断熱材は100均でも販売しています）
- *水抜栓の使用
寒冷地で水抜栓の設置がある家庭では、冷え込みが予想される夜は寝る前に水抜きをします。
- *水をちょろちょろ出しておく
夜間に蛇口を少し開けておくと凍結しにくくなります。たまった水はバケツに溜めるなどして洗濯などで使いましょう。

22. 熱中症

熱中症とは、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体内に熱がこもった状態のことを言います。

症状

めまいや立ち眩み、大量の汗、呼吸や脈が早くなる、筋肉痛やしびれなど

熱中症が疑われるときの応急処置

①涼しいところへ避難

②服を緩めて体を冷やします



冷やすポイント

- ・太い動脈が流れている首・脇の下・太ももの付け根を保冷剤や冷えたペットボトルなどで冷やす（手の平や足の裏を冷やすのも効果的）
 - ・人肌程度の水を霧吹きなどで水しぶきをかけて風であおぐのも効果的
- ③塩分、水分を補給します。熱中症が疑われるときは、水分だけでなく、塩分も一緒に補給することが重要です。（目安として、1ℓの水に対して1～2gの食塩を加えます。塩分・糖分と一緒に補給できるスポーツドリンクもお勧め）
- *カフェインが入った飲み物は利尿作用が強くなるので避けましょう。

それでも症状が改善しない、悪化する場合は医療機関を受診しましょう！

23. 低体温症

低体温症とは、深部体温（体の中心部の温度）が35℃を下回ることにより体の機能を正常に維持できなくなる症状のことを言います。

症状

体が冷えることによって起こる震えや意識障害などで（体温が下がると、筋肉が震えて体温を上げようとします。）

低体温症を防ぐには

体が震えているうちに適切な対処をすることです。濡れた服を着替える、毛布やカイロ、湯たんぽなどを使って体を温める。食べ物を食べてカロリーを摂取するなど。

ちょっとコラム⑬

手早く熱量を上げたいときは

手を汚さず、カロリーもしっかり摂取できる羊羹は防災用としてだけではなく、登山やスポーツをする方にも人気です。



防災コラム①

自然災害に対する難病患者の備え
平時から「お薬手帳」の重要性を認識しよう。

茨城県立医療大学 医科学センター 教授 河野 豊

2015年9月10日、台風17号と18号のダブル台風によって北関東や東北に豪雨がもたらされました。茨城県常総市では鬼怒川が決壊し、3000戸以上が浸水し、多くの住民が被災しました（写真：決壊直後の様子、水海道消防署提供）。



発災の翌朝、私は日本医師会災害医療チーム（JMAT）の一員として

避難所での医療活動に参加しました。JMATは、医師、看護師、薬剤師、事務職員などで構成される医療チームで、災害時に被災地の医師会から要請を受けて被災地へ派遣され、避難所を中心に医療活動を行います。

避難所には、発災翌日ということもあり、たくさんの住民の方が身を寄せられ、なかには泥だらけの方もいらっしゃいました。到着するとすぐに私のチームに「毎日飲んでいる薬がないという難病の避難者の方がいる」との連絡がありました。患者さんのもとに診察にいくと、60代女性の方が、まさに「着の身着のままの」で途方に暮れていました。難病の治療薬など6種類の薬を内服しているが、家ごと流されてしまい、まったく薬がないとのことでした。しかも、薬の名前も量もわからないとのことでした。通院している病院に電話をしてみました。病院も浸水していて、連絡がつかせませんでした。

どうしたらよいか思案していたところ、患者さんが上着のポケットから「お薬手帳」を差し出してくれました。「お薬手帳」は濡れていましたが、そこには最新の処方内容がはっきり印字されていました。同行していたJMATの薬剤師ともにその内容を本部に伝え、無事に薬剤を処方することができました。昼過ぎには避難所に薬剤が届けられるとのことでした。

その後の避難所の医療活動においても、「お薬手帳」によってスムーズな薬の処方につながった事例を数多く経験しました。一方、「お薬手帳」がない場合、「赤い錠剤の薬が欲しい」と言われてもどの薬剤か皆目見当がつかず、苦労することになりました。

難病の患者さんは、毎日欠かすことのできない薬を飲まれている方が多いと思います。「お薬手帳」には、処方薬の情報に加えて、処方された医療機関や医師名、薬剤アレルギー歴など薬剤に関する重要な情報が記載されています。災害時の「お薬手帳」の重要性は、東日本大震災や熊本地震など、災害が繰り返されるたびに指摘されています。平時から、「お薬手帳」を意識して備えておくことが重要だと思います。

防災コラム②

被災時の療養生活維持のための薬剤保管に関する課題と備え

エーザイ(株)鹿島品質保証部 下村直之

監修：金沢大学医薬保健研究域薬学系教授 松下 良

災害に備えることは誰にとっても共通の課題ですが、体調維持を薬に依存されている場合は、その薬の品質保持は死活問題となります。被災時の薬の保管に対する課題は、予め薬の製造元（お客様問い合わせ先）やお近くの薬局・病院の薬剤師さんに相談しておきましょう。一般的な点について以下にまとめておきます。



Q. 薬の使用期限はどうやってわかりますか？

- A. 市販薬：購入時の外箱に記載されているので、一緒に保管しておきましょう。
A. 医療用医薬品：一般的には製造後3～5年とされています。ロット番号（製造番号）をもとに、薬局から製造元に調べてもらうことができます。
A. 使用期限は開封前が前提になりますので、薬剤によって開封後は安定性・汚染の観点から早めの使いきりや廃棄を検討し、新しいものと入れ替えてください。

Q. 薬の保管方法は、どのように決まっていますか？

- A. 製造元で安定性試験を実施し、製品品質を保証できる保管条件が設定されます。
説明書に記載された条件で保存してください。高温になる車の中は論外ですが、インスリンなどのように冷凍保存すると薬効が低下するもの、外用薬の中には低温庫で性状が不安定になるものもあるので注意が必要です。
A. 糖衣錠や吸湿しやすい錠剤は、冷蔵庫に保存すると、室温に戻す際に結露し、錠剤の形が崩れたり、効き目が低下する恐れがあります。

Q. 冷蔵保管の薬は停電で冷やすることができなくなったらすぐ使えなくなる？

- A. 個々の医薬品によって違いがあるため、予め製造元に確認しておくことと安心です。

Q. 避難場所で同じような症状の人に自分の薬を譲っても大丈夫でしょうか？

- A. 同じ症状でも原因が異なることがありますので、自己判断は大変危険です。他人への譲渡も同じ考え方から絶対にはいけません。胃腸薬といっても数種類のタイプがあり、選択を誤ると症状を悪化させてしまいます。

また災害時に不足したご自身のお薬を入手する場合や、医療者に相談するためにも、「お薬手帳」も大切に保管しておきましょう。被災・避難時の薬の取り扱いについて、予備知識をもっておくことで、安心の追求を心がけましょう。

上記コラム執筆のための参考情報

・[くすりの使用期限と上手な保管方法は。 | くすりの情報Q&A | 日本製薬工業協会 \(jpma.or.jp\)](#)

- ・[松本薬剤師会 会営村井薬局ニュース No-141.pdf \(matuyaku.or.jp\)](#)
- ・[兵衛界No.801ラジオ放送レポート「災害と薬について」](#)

[20220830_2022%94N10%8C%8E%8D%86.pdf \(hps.or.jp\)](#)

防災コラム③

自然災害に対する避難困難者（車いす生活者等）の課題と備え

生井 祐介

私は、関節リウマチを患っています。すでに、両膝、両股関節は人工関節に置換しており、和式トイレや床面への着座はできません。普段は、自力で歩き、車も運転できますが、長距離を歩くことは困難で、県外へ電車などで出かける時は、電動車椅子を利用しています。

私は、現在、つくば市でヘルパー制度を使い、一人暮らしをしています。部屋の掃除や洗濯は、ヘルパーにお願いすることが多いですが、基本的に自分で家事などはしています。私が災害時のために準備している物品などを紹介します。

- ・市販の防災袋を玄関に用意し、1週間分の内服薬を入れておく。
- ・ミネラルウォーターやお茶など飲み物をローリングストックで常備（重い買い物は持って帰ることが難しいので、ネットで注文しています。ネット注文だと、玄関まで届けてもらえるので、便利です。）
- ・カセットコンロとカセットガス（冬場、暖房は電気に頼っていますので、停電になった時は、カセットコンロでお湯を沸かして、湯たんぽを作って布団で暖を取ることを想定。また、カセットガスで暖くなる暖房も買い足しました。カセットガスは、使用期限が長いので、長期間の保存にも最適です。）
- ・ポータブル電源（容量が小さいので、スマホやパソコンの充電、扇風機の動作程度です。ポータブル電源に接続できるソーラーパネルの購入も検討しています。）
- ・リウマチの治療で、内服薬をたくさん飲んでいるので、お薬手帳をスマホで写真に撮って保存しています。
- ・自家用車も、東日本大震災の時にガソリンが入手困難で苦労したので、台風の接近や積雪の予報が出た時は、ガソリンを満タンにするようにしています。車のエンジンが掛ければ、スマホの充電もできます。

私の住む市では、福祉避難所の場所は公開されておりません。最寄りの避難所は、古い中学校で、詳しくは調べていませんが、バリアフリーな設備はないと考えています。市としては、まずは、最寄りの避難所に避難してそこから福祉避難所へ移動してもらう計画だと聞いていますが、とても不安です。今年に入り、市内で洪水があり、市内の避難所に避難した車椅子の方の話聞いたところ、1箇所目の避難所は中学校の体育館で、階段があり車椅子では入れず、別の避難所へ避難したそうです。その避難所でも、段ボールベッドなどは用意されておらず、床に薄い毛布を敷いて寝たそうです。その後、台風で避難所が設置された時には、市が開設した避難所にバリアフリー対応かどうか記載されるようになりました。市の担当課と私たち障害者と一緒に、防災訓練や災害時避難のワークショップの開催などが必要だと思えます。

私は、障害のある仲間たちと一緒に活動しております。なので、災害時は、まずは、その仲間たちと一緒に安全に生活できる場所に避難することを想定しています。

災害時に私は、普通の避難所に避難して、避難生活をするのは難しいと考えています。しかも、必要な物も普通の人より多いと思うので、あらかじめ自分に必要な物は準備をしておくことが大切だと考えて、災害に備えています。

防災コラム④

医療的ケアとともにある生活～停電を経験して～

特定非営利活動法人かけはしねっと 代表理事 根本希美子

平成30年9月の台風24号、自宅で約10時間の停電を経験しました。

現在17歳の息子は、生後2時間で心肺停止、無酸素性脳損傷となったことが原因で重症心身障害の状態です。その上、医療依存度も高くいわゆる医療的ケア児でもあります。ごっくん（嚥下）もゴホン（咳）もできず喀痰吸引は頻回で適宜一日のうちに何十回もおこないます。2歳の時に胃ろうを造設しました。常時酸素を使用し、夜間と体調不良時には人工呼吸器を使っています。被災当時は13歳でした。

台風が最接近したその日は、夜中2時頃から電気が使えなくなり、人工呼吸器も酸素濃縮器もバッテリー駆動になりました。いつ復旧するかもわからない不安ばかりがつのり時間が過ぎバッテリーの残量は減っていきました。そのうちに酸素濃縮器のバッテリーが切れ、外出用の酸素ボンベに切り替えました。息子は寝ており吸引することも少なく、体調が安定していたのでいつもより早く人工呼吸器を外し、酸素を使用するのみで様子を見て過ごすことができました。朝になり、台風一過のいいお天気。屋根に設置した太陽光パネルが発電を開始し、室内1か所のコンセントで電気を使用することができるようになり、すぐに吸引機や人工呼吸器など医療器材を充電しました。酸素ボンベも業者さんに連絡をし通常翌日配達などところ緊急対応ですぐにたくさんの酸素ボンベを届けてくれました。その日、息子はちょうど体育祭の振替休日。放課後等ディサービスでお世話になっている福祉事業所さんに連絡をし、急遽利用をお願いしました。11時頃には停電解消し、事なきを得ました。子どもの体調が良かったことも幸いでした。朝から晴れたことも。もしも、雨が長引いていたら、、、もしも、人工呼吸器が外せない健康状態で酸素をたくさん流す必要があったとしたら、、、

命をつなぐ医療機器の多くは電気が必要です。停電は命取り！！停電の最中はいつ復旧するか分からず、それが想像以上に不安でした。車には医療機材の電源が取れるようシガーソケットにアダプターをつけています。災害時だけでなく普段のおでかけにも安心ですが、エンジンをかけておかなければならず、ガソリンの消費には注意が必要。東日本大震災では、ガソリン不足で給油制限がかかった経験から常に車のガソリンは半分以上にしないよう小まめな給油を心がけています。家での備蓄にも自分たちの非常食等に加え、息子の経管栄養剤や注入に必要なシリンジや吸引カテテルなどケアに必要な物品は使い捨てにしても良いように多めにストックをしています。ただ、いくら備えていても想定外や不足のことはおこる。だからこそ、普段から親の会や患者会、友人等ひととのつながりを大切にしていきたいと感じます。

防災コラム⑤

自然災害に対する避難困難者の備えと支援機関の役割について

障がい者の防災を考える連絡協議会 会長 長島 靖

私たちの会は、関東・東北豪雨の際に、障がい者等が様々な困難を経験したこと
の調査をきっかけに、障がい当事者団体や家族の会、支援者団体が中心となり、平
成28年に設立した団体です。

以下は、その調査の際に聞き取った関東・東北
豪雨災害時障がい当事者の声です。

「早めに連絡をもらおうと、とても助かる。

（肢体の不自由な方）」

「支援者を含めた防災訓練があるとよい。

（耳の不自由な方）」

「安全、安心に医療的ケアが受けられる避難所が
欲しい。（内部障がいのある方）」

「不安解消のため避難所などで、家族や安心できる
人に居て欲しい。（精神障がいのある方）」

これらの意見を踏まえて私たちは、「災害・避難
情報」「福祉避難所と支援」「周辺市町村連携」
「自助努力の重要性」など各項目において具体的な
提言を行いました。さらに、施設等のネットワーク
構築へ向け、福祉施設関係者等が集い、支援方法な
どの検討会も実施しました。

また、当会が平成30年に作成した「わが家の防
災ガイドブック」を用いて、施設入所者たちに対し
防災意識の向上を図るイベントも開催しました。
今後は避難行動要支援者の個別避難計画作成のため
の説明会を開催し、計画に沿った避難訓練も実施し
たいです。

関東・東北豪雨災害を経験し、障がい当事者など
へのアンケート調査を実施したことによって、私た
ちはひととしての尊厳を維持することがいかに難し
いかを痛感させられました。その基本的なことを実
践するには、ひと、もの、制度など要支援者等を取
り巻く環境、それらとの関係性をいかに強く、また
多様にしていくかというとても大きな課題があると
考えています。地域の人々が協力して的確かつ迅速な行動をとり、災害時に要支援
者等を誰ひとり取り残さないという使命に向けて一歩踏み出すことについて話し合
い続けることが、みんなが安心して暮らせる社会を築き上げることにつながると確
信しています。



常総市版のガイドブック
を作成しました



年に1度防災に関する
チラシを発行しています

防災コラム⑥

難病患者自身による災害対策と避難計画について

一般社団法人 日本難病・疾病団体協議会（JPA）
代表理事 吉川祐一

多様な疾患があり症状の現れ方も度合いも個人差が大きい難病患者の災害対策については、誰にも共通する部分と個々の状況で対応が異なる部分を組み合わせる考えることが大切です。自治体や患者会などで作成された「災害対策マニュアル」をお持ちの方は、自分には適さない部分を自分向けに書き換えてみると良いでしょう。

2011年の東日本大震災や近年の豪雨災害などの事例でも明らかなように、災害発生時の初動が生死を分けたり避難生活の質を左右します。被災者が心身ともに平時のように落ち着いた状態で過ごすために、災害の種類や被災した場合の状況、そしてその時に自分が何に困るのかを具体的に想定して、それぞれの場合に応じた災害対策と避難計画（初動、避難場所、備蓄品など）を立てておきましょう。ここでは避難計画についてお話しします。

【在宅避難】まずは在宅避難ができる場合とできない場合をはっきりとさせておきましょう。誰にとっても住み慣れた自宅は最も安心できる避難場所です。在宅避難ができるかどうかの確認事項は、自治体が発行しているハザードマップで自宅が浸水しないこと、近隣で土砂崩れが起こらないことです。在宅避難時は避難所のように水や食料などの配給はありませんので備蓄が必要となる他、停電や断水を想定したトイレや調理方法の備えも大切です。

【広域避難】在宅避難が適さない場合は、被災地から離れた親類や知人宅に避難する広域避難を検討してみましょ。状況が許せば観光地などの宿泊施設や患者仲間などのお宅に避難することもできます。自宅に比べれば居心地は劣るかもしれませんが、プライバシーが守られにくい避難所よりも安心して過ごせるでしょう。台風などは事前に被災リスクを判断できるので、広域避難ができるよう平時からお世話になるかもしれない方々に話をしておくとい良いでしょう。

【避難所避難】地震などの突発的な災害なども含めて、在宅非難や広域避難ができない場合は自治体が設置する避難所への避難となります。避難所生活については体験者の話が参考になります。避難所を利用する可能性がある方は、自分が住んでいる自治体の役場窓口で事前に相談をしておくことをお勧めします。自治体の避難所設置計画を知っておくこと、担当者と顔見知りになっておくこと、自分が避難する避難所の場所を知っておくことで、被災時に迷わず避難行動ができます。自分の困りごとの内容によっては福祉避難所への避難を希望しておくことが必要な場合もあります。自治体の担当者に自分の疾患や症状について伝え、どのような支援が受けられるかを確認しておくとい良いでしょう。災害発生時は自治体担当者も被災者のひとりであることを念頭におき、できる範囲で自分の身は自分で守ることを対策の基本とすることが心構えとして大切です。

2.4. 災害用伝言ダイヤル

日本国内で大規模な災害が発生した場合に、電話を用いて音声による伝言板の役割を果たすシステムです。

【災害用伝言ダイヤル（171）の基本的操作方法】

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音、再生を行って下さい。

操作手順		伝言の録音		伝言の再生	
①	171をダイヤル	171			
②	録音または再生を選ぶ。	[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は1、再生される方は2、暗証番号を利用する録音は3、暗証番号を利用する再生は4をダイヤルして下さい。			
		(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)
		1	3	2	4
		[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。		[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。	
		XXXX			XXXX
③	被災地の方の電話番号を入力する。	[ガイダンス] 被災地域の方はご自宅の電話番号を、または、連絡を取りたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。			
0XXX XXXX XXXXX					
伝言ダイヤルセンターに接続します。					
④	メッセージの録音 メッセージの再生	[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXXXX(暗証番号XXXX)の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。		[ガイダンス] 電話番号XXXXXXXXXXの伝言をお伝えします。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」をおして下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。なお、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直して下さい。	
		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1	(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	1
		[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ドットという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終了しましたら数字の9を押しして下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。ドットという音のあとに30秒以内でお話下さい。お話が終了しましたら数字の9を押しして下さい。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。伝言を繰返すときは数字の8を、次の伝言に移る時は数字の9を押しして下さい。
		伝言の録音		伝言の再生	
		(ガイダンスが流れるまでお待ちください)	録音終了後 9 [ガイダンス] 伝言を繰返します。訂正される場合は数字の8を押しして下さい。再生が不要な方は9を押しして下さい。録音した伝言内容を確認する。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。電話をお切り下さい。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加し録音されるときは数字の8を押しして下さい。 (ガイダンスが流れるまでお待ちください)
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。		[ガイダンス] 電話をお切り下さい。			
⑤	終了	自動で終話します。			

覚えてください、災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル(171)

体験利用提供日：毎月1日、15日0:00~24:00、正月3日(1月1日0:00~1月3日24:00)、防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)、防災とボランティア週間1月15日9:00~1月21日17:00)

指さし票

あ	い	う	え	お	0
か	き	く	け	こ	1
さ	し	す	せ	そ	2
た	ち	つ	て	と	3
な	に	ぬ	ね	の	4
は	ひ	ふ	へ	ほ	5
ま	み	む	め	も	6
や	ゆ	よ	°	"	7
ら	り	る	れ	ろ	8
わ	を	ん	ん	×	9

× ㄷ



雑じアじ廿



私には、外見ではわからない基礎疾患があります。
このカードを参考に、対応をお願いします。

(緊急対応が必要な時は119番に連絡をお願いします)

☆名前：

☆住所：

☆生年月日： 年 月 日 ☆血液型： 型

☆緊急連絡先：

☆疾患名：

☆必要な処置：

☆禁止処置：

☆飲んでいる薬：

☆副作用のある薬：

☆対応方法：

☆かかりつけ医療機関：

☆注意事項：

キリトリ線

25. 緊急用ヘルプマーク・指さし表の使い方

ヘルプマーク・ヘルプカードは、援助や配慮を必要としていることが外見ではわからない人々が、援助を受けやすくなるよう作成されたものです。所持者に期待される配慮の中には、「災害時における安全避難の支援」も含まれています。

★緊急用ヘルプマーク

災害発生時、避難先で配慮が必要という事を示す時などにお使い下さい。

- P41の必要事項を記入してください。
※個人情報なので必要などところだけ記入しましょう。
- 点線から切り取り、リュックに貼ったり、ヘルプマーク上の○に穴をあけ、ひもを通してぶら下げるなどしてご使用ください。



★指さし表

聴覚障害がある方とのコミュニケーションツールとしてお使いください。

おわりに

このガイドブックを最後までお読みくださりありがとうございました。vol.2改の改では、今までの項目に加え、新しくスタートしたマイナ保険証とそれに関連した項目、記憶に新しい後発地震注意情報について、それからバリアフリー化された津波避難タワーも撮影してきたので写真を掲載しました。

防災に関する情報は日々更新され、難病を持つ患者さん向けの対策も進んできているように感じます。

難病や障がいを持つ私たちも新しい情報を共有し合って、自分の症状にあった備えを考えていきましょう。

26. わたしの訓練記録

実施日： 年 月 日（ 曜日）

天気：

やってみたこと：

気づいたこと：

実施日： 年 月 日（ 曜日）

天気：

やってみたこと：

気づいたこと：

× ㄷ

A series of horizontal lines for handwriting practice, alternating in color between light blue, green, yellow, and purple. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

このたびのガイドブック改訂にあたり、
下記の執筆者の方々をはじめとして、
多くの方々から御協力をいただきました。
どうもありがとうございました。

<難病アミーゴに聞いてみた！>執筆者（掲載順）

多発性硬化症患者	マキマキさん（消防団員）
多発性硬化症患者	Tomokoさん（管理栄養士）
クローン病患者	U1さん
膠原病全身性エリテマトーデス患者	はばまるさん（理学療法士）
多発性硬化症患者	くーこさん（手話サークル会員）
膠原病全身性エリテマトーデス患者	よっこさん（認定こども園勤務）

<防災コラム>執筆者（掲載順）

茨城県立医療大学医科学センター教授	河野 豊さん
エーザイ株式会社鹿島品質保証部	下村 直之さん
金沢大学医薬保健研究域薬学系教授	松下 良さん
関節リウマチ患者	生井 祐介さん
特定非営利活動法人かけはしねっと代表理事	根本 希美子さん
障がい者の防災を考える連絡協議会会長	長島 靖さん
日本難病・疾病団体協議会(JPA)代表理事	吉川 祐一さん

初 版 2020年 7月 1日発行

このガイドブック初版は、
生活協同組合 バルシステム茨城 栃木「2019年度くらし活動助成基金」
の助成金により作成しました。

改訂版	2021年 7月 1日発行
「vol.2」	2023年 9月30日発行
「vol.2改」	2024年 9月30日発行
「vol.2改の改」	2026年 1月 1日発行
「vol.2最終改」	2026年 5月29日発行

発行者 難病カフェ アミーゴ
代表 防災士・防災介助士
桑野あゆみ
(多発性硬化症患者)
副代表 吉川祐一
(クローン病患者)

&M

難病カフェ アミーゴ

nanbyoucafe.amigo@gmail.com

