

# 難病患者・家族のための 災害対策ハンドブック



©大田区

令和4年3月  
大田区保健所

## 目 次

1	災害時に備える事前準備の必要性	2
2	警戒レベルを用いた避難指示などの発令について	3
3	平常時から準備しておくこと	
	(1) 家屋と室内の安全対策	5
	(2) 非常時の持出品と備蓄品の準備	6
	(3) 避難所、避難経路、手順の確認	7
	(4) 地域ぐるみの支援	9
	(5) 災害時の情報収集と連絡手段の確保	10
4	特殊な医療別の準備	
	(1) 人工呼吸器を使用している方	11
	(2) 在宅酸素療法を行っている方	14
	(3) 人工透析を行っている方	14
5	窓口一覧	16

### 付録

緊急時連絡先

避難の手順

ヘルプカード 利用の手引き

ヘルプカード

## 1 災害時に備える事前準備の必要性

近年、気象状況の変化から、超大型台風、線状降水帯などによる長時間の集中豪雨、ゲリラ的な集中豪雨等の風水害被害が激甚化の傾向にあります。

令和元年台風19号では、大田区で瞬間最大風速45.6mを観測するとともに、多摩川の水位が一時、計画高水位を上回る観測史上最大の10.81mまで上昇し、約12,000人が避難する事態となりました。

災害は、いつ起こるかわかりません。災害が起こった時に、どのような行動をとればいいのか、日頃からどういう準備をしておけばいいのか、自分自身で考え備えておく必要があります。

災害時には、病院や行政機能が麻痺することが懸念されるため、少なくとも、被災後3日間を「自助」「共助」で生命を守り抜くことが被害を少なくするためには重要であるとされています。

このハンドブックを参考に、難病患者の皆様が家族や関係者（主治医、訪問看護師、ケアマネジャー、福祉課職員、保健所職員等）と相談しながら、患者さん自身の災害発生時の行動を想定していただき、自分自身にあった災害時対策のヒントとしてください。



### ~~ このハンドブックの使い方 ~~

- 定期的に目を通し、備品や災害発生時の行動を確認してみましょう
- 可能であれば年に1回は非常用持出品を持ち、避難場所まで出向いてみましょう
- ご自分にとって大事なことを書き加えてみましょう  
避難行動要支援者名簿、ヘルプカード、在宅人工呼吸器使用者のための災害時個別支援計画等の利用も検討してみましょう

## 2 警戒レベルを用いた避難指示などの発令について

土砂災害や洪水から命を守るには、早めの行動が大切です。

気象庁が発表する大雨洪水警報等の気象情報や区が発令する避難情報に注意し、少しでも危険を感じたら、すぐに避難しましょう。

### 【警戒レベル】

行動の目安	情報発表者	各種情報等	とるべき行動
警戒レベル <b>1</b>	気象庁	台風に関する情報を発表 →5日後までの台風進路や強さ等の情報を発表する。	<b>避難先や持出品を確認!</b> ●天気予報(テレビ・ラジオ・インターネット) ●気象庁ホームページの台風情報
警戒レベル <b>2</b>		大雨・洪水注意報等を発表 →災害の恐れがある場合に発表する。	●大田区防災ポータル・大田区防災アプリ・大田区ホームページ ●ニュース・交通情報(テレビ・ラジオ・インターネット) ●テレビのデータ放送(dボタン) ●国土交通省「川の防災情報」(川の水位情報) ●東京都水防災総合情報システム
警戒レベル <b>3</b>	大田区	「高齢者等避難」を発令 →高齢者等の避難に時間を要する人は、水平避難を開始する。	<b>高齢者等は避難</b> ●避難に時間を要する人(高齢者、障害者、乳幼児など)とその支援者は避難を始める ●浸水が想定される場所に住んでいる人は、避難しやすい服装に着替える
警戒レベル <b>4</b>		「避難指示」を発令 →避難対象地域の人は避難する。水平避難が危険な場合は垂直避難や近くの安全な建物に避難する。	<b>全員避難</b> ●避難対象地域の人は、水平避難を始める ●避難に時間を要する人(高齢者、障害者、乳幼児など)とその支援者は、避難を完了する(大田区が台風の暴風域に入る前に避難完了)
警戒レベル <b>5</b>		「緊急安全確保」を発令 →既に災害が発生している状況のため、垂直避難等の命を守る最善の行動をとる。	<b>命を守る最善の行動</b> ●即座に自宅や近隣の建物で、浸水しない高さの部屋に避難する→垂直避難 ●土砂災害の危険がある建物は、崖や斜面と反対側にある2階以上の部屋に避難する

### 【情報収集】

いち早く防災情報を入手できるように「区民安全・安心メールサービス」、  
「大田区防災アプリ」をご活用ください。

区民安全・安心  
メールサービス  
二次元コード

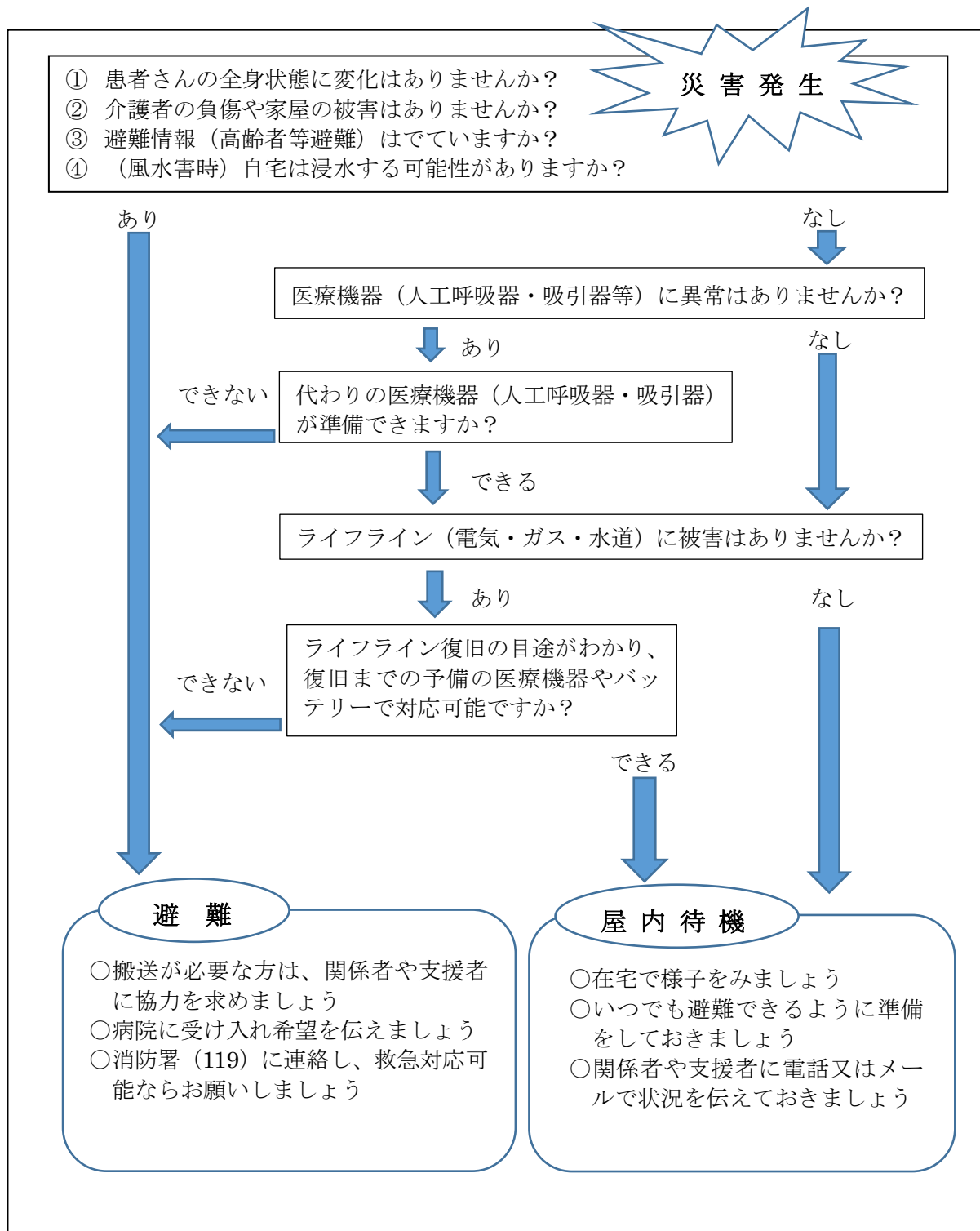


大田区防災アプリ  
二次元コード



## 災害が起こった場合の避難のタイミング（避難する際の参考としてください）

普段から、家族や医師などと災害発生時の対応について話し合っておきましょう。  
 ※マイ・タイムライン（P7）や、在宅人工呼吸器使用者災害時個別支援計画（P13）もご活用ください。



### 3 平常時から準備しておくこと

#### (1) 家屋と室内の安全対策

##### 【耐震診断】

昭和56年6月に建築基準法が改正され、耐震基準が強化されましたが、それ以前に建てられた建築物は耐震性が不足している可能性があります。

大田区では、地震による建物崩壊を防止するため、耐震診断、耐震改修工事、木造住宅の除却工事の費用を助成しています。

※詳しくは、防災まちづくり課 5744-1349

##### 【家具の転倒防止】

大きな地震が起きると家具が倒れ、けがをする危険があります。近年発生した地震でもタンス等の転倒によりけがをされた方が多くいらっしゃいます。

区では高齢世帯や障がい者、要介護状態の世帯に対し、タンスに家具転倒防止器具を無料で取り付けます。

※詳しくは、防災危機管理課 5744-1235



©大田区

##### 【家の中の安全対策】

○ 家具を安全に配置しましょう。

できる限り人の出入りの少ない部屋に家具をまとめましょう。寝室に家具を置く場合は体に倒れない場所に配置することが大切です。

車いすや、杖、歩行器などの歩行補助具等を利用している方は、家具が倒れるなどして、車いすが通れなくなったり、歩行補助具が下敷きにならないよう、家具の配置を検討しましょう。

ベッドの周囲や出入口付近に背の高い家具や倒れやすい物を置かないようにしましょう。

○ 通路や出入り口に荷物を置かないようにしましょう。

避難路を確保するために、通路や出入り口に荷物を置くことは避けましょう。

○ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう。

窓や食器棚、額縁に使われているガラスに飛散防止フィルムを張り、ガラスの飛び散りを予防しましょう。懐中電灯、スリッパや靴はいざという時のために、枕元においておきましょう。

## (2) 非常用持出品と備蓄品の準備

### ① 非常用持出品

非常用品は日頃から準備しておき、リュックサック等にひとまとめにして、避難時にすぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。



©大田区

非常時の持出品チェックリスト		
必ず準備	身分証等	<input type="checkbox"/> 指定難病医療受給者証 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 <input type="checkbox"/> 介護保険証 ※コピーを準備
	医薬品等	<input type="checkbox"/> 現在服用している薬 ※最低1週間分を余分に用意、外出時も常に携帯する <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬
	非常食料	<input type="checkbox"/> 火を使わなくても食べられるレトルト食品や缶詰 <input type="checkbox"/> 飲料水 ※ アレルギー対応食、やわらか食等ご自身の状況に応じたものを準備してください。
患者さんの状況等に応じて準備	生活用品	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 防寒シート <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> はさみ・カッター <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー
	衣料品等	<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 運動靴
	貴重品類	<input type="checkbox"/> 小銭 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> スマートフォン
	避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・イヤホン <input type="checkbox"/> 予備の乾電池
	あるとよいもの	<input type="checkbox"/> ヘルプカード <input type="checkbox"/> ビタミン剤 <input type="checkbox"/> 飴（ <input type="checkbox"/> 口腔内乾燥防止） <input type="checkbox"/> ふりかけ（味の変化用） <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓（睡眠） <input type="checkbox"/> 携帯スリッパ <input type="checkbox"/> トランプ、本等

### ②非常用備蓄品

ライフラインが止まった時のために、最低3日分の備えをしましょう。

日頃利用している食料等を少し多めに購入しておく日常備蓄なら簡単で無駄にならない備蓄ができます。

備蓄品チェックリスト	
<input type="checkbox"/> レトルト食品など <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割りばし <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 工具セット	



### (3) 避難所、避難経路、手順の確認

避難手順書やマイ・タイムラインも活用し、日頃から家族や関係者と避難する場合の避難所、避難する際の経路や手順等を話し合っておきましょう。避難先は、避難所だけでなく、自宅や親戚・知人宅、ホテル等も含めて検討しましょう。

※マイ・タイムラインとは…

風水害の発生に備えて、地震や家族のとるべき行動に備えて、「いつ」「誰が」「何を  
するのか」を時系列に整理した個人の防災計画のことです。事前にマイ・タイムラインを  
作成しておくことで、安全に避難行動を行うことができ、逃げ遅れによって自宅に取り残  
されてしまうリスクの軽減につながることを期待できます。

※詳しくは、防災危機管理課 5744-1611

#### ① 避難所

##### 【要配慮者スペース】

区立小中学校などに開設される避難所において、一般避難スペースで過ごすことが困難な避難者を対象とした「要配慮者スペース」を設置いたします。

この「要配慮者スペース」には、段ボールベッドやジョイントマット、筆談ボードを配備するなど、安心して避難生活を送れるよう配慮いたします。

##### 【福祉避難所】

上記避難所では、避難生活を送ることが困難な方（高齢者、障がい者、難病患者など）を対象とした避難所として、福祉避難所（高齢者施設や障害者施設など）があります。

※福祉避難所を開設する際には、区のホームページ・大田区防災アプリ等でお知らせします。

##### 【車中泊についての注意点】

・やむを得ず車中泊しなければならなくなった場合は、できる限り短期間に留め※エコノミークラス症候群の予防に心がけてください。予防のポイントは、運動（歩行・屈伸・体操）、定期的な水分補給、トイレを我慢しない等です。

※エコノミークラス症候群とは：

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座り足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の塊（血栓）が血管の中を流れ、肺つまり肺塞栓等を誘発する恐れがあります。

##### 【避難所での注意点】

- 服薬の継続：生活環境の変化等で症状の悪化が心配されます。  
医師の指示なしに、薬の中断はしないようにしましょう。
- 感染症対策：感染症が流行している状況においては、マスクをして咳エチケットを心がけ、手洗い、手指消毒、換気、人との距離をとる、検温等を徹底しましょう。避難所の他に、親戚、友人宅など3密が防げる安全な避難場所はないか検討しておきましょう。



- エコノミークラス症候群の予防：避難所では座っていることが多いので、体操やストレッチを行い、こまめに水分摂取をしましょう。

## ② 自宅から避難所までのルートや移動手段の確認

避難所（病院、地域の避難所等）を確認し、そこに行くまでの移動手段を検討しましょう。救急車が出動できない場合はどうするのか、また、道路が通れなくなり、車を使用できない場合の移動手段等についても検討しましょう。

## ③ 避難手順書の作成

災害発生時は気が動転し、対応が遅れたり、すべきことが抜け落ちたりしがちです。また、一人で避難できない方は、家族が不在だった場合は、地域の方々などの手助けが必要となるでしょう。

いざというとき、患者さん自身や家族が混乱しないためにも、また、家族以外の方が一目で患者さんをどのように避難させたいのかわかるよう、緊急連絡先や避難の手順等を記載した紙をベッドサイド、玄関、冷蔵庫、リビングなど人目につくところに貼っておきましょう。

（例）避難の手順に記入しておく項目

※このハンドブックの最終ページに用紙がありますので、切り取ってご利用ください。

- 避難を希望する場所（病院、地域の避難所等）
- 避難場所までの移動手段（自家用車、徒歩等）
- 持ち出す物と保管場所（食器棚の薬、ベッドサイドの非常用持ち出し袋等）
- 避難前に連絡すべきところ（病院）
- 避難後に連絡すべきところ（家族）

### 【作成例 1】 病院への避難を希望する場合

- ① ○○病院（電話03-5423-××××）に電話して、受け入れを確認してください。○病院が受け入れ困難な場合は、△△病院に電話してください。
- ② ○○病院に避難（入院）させてください。
- ③ 避難したら、△△訪問看護ステーション（電話・・・）と家族□□（電話・・・）に連絡してください。

### 【作成例 2】 避難所への避難を希望する場合

- ① 食器棚の引き出しに入っている薬とベッドサイドに置いてある非常用持出袋を持って、避難所（○○小学校）に避難させてください。
- ② 避難したら、家族□□□（電話・・・）に連絡してください。  
※緊急連絡先、避難手順を記載した用紙を人目のつくところに貼っておきましょう。

## (1) 地域ぐるみの支援

一人で避難することができない方は、家族が不在の場合や負傷した場合は、避難することが困難になるかもしれません。常日頃から地域の方々とコミュニケーションを図り、何かあったときは支援をお願いできる関係を築いておくことがとても重要です。

地域の方の支援をお願いできる場合は、その方に①緊急連絡先や避難の手順等を記載した紙を貼ってある場所、②薬の保管場所、③非常時の持ち出し袋の置き場所等を伝えておきましょう。

### ① 「避難行動要支援者名簿」への登録

#### 【名簿の整備】

- 東日本大震災の甚大な被害を教訓に、平成25年6月に災害対策基本法が改正され、自力で避難することが難しい高齢者や障がいのある方を対象に「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられました。
- 大田区でも「避難行動要支援者名簿」を作成し、登録をお願いしています。

#### 【名簿登録の対象者】

- 要介護3～5の65歳以上の方
  - 視覚障害1・2級、下肢障害又は体幹機能障害1～3級、移動機能障害1～4級、聴覚障害2・3級、愛の手帳1～4度の方
  - 65歳以上のひとり暮らしで避難行動に支援が必要な方
  - その他、避難行動に支援が必要な方
- ※区外に居住している方、施設等に入所中の方は登録対象外です。

#### 【取組の趣旨】

- 地震などの災害の発生の際、登録者の安否確認や避難支援にこの名簿を役立てます。
  - 普段から、安否確認や避難支援を素早く行うために、日頃から近所の方といざという時のことを話し合っておくことが大切です。この名簿はそのきっかけづくりのため、地域の関係者（消防署、警察署、民生委員児童委員、自治会、町会）に提供します。
- ※ただし、災害時に必ず助けがくるということをお約束や保証するものではありません。

※詳しくは、福祉管理課 5744-1721



©大田区

### ② ヘルプカードの活用

「ヘルプカード」とは、内部障がいや発達障がい、難病の方など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのカードです。災害時や日常の外出先での緊急時など困ったときに、手助けを求めることができます。

あらかじめカードに必要な支援の内容を記入し、ホルダーを使って首から下げたり、カバンに取り付ける等、周囲から見やすい箇所につけて携帯してください。

※巻末にヘルプカードを添付しました。ご活用ください。

## (5) 災害時の情報収集と連絡手段の確保

大規模災害発生時は、安否確認の電話が急激に増加し、電話がつながり難い状況が被災当日から数日間続きます。家族や知人との間での安否確認や避難場所の連絡等には、「災害用伝言サービス」を利用しましょう。

### ① 災害用伝言ダイヤル（171）の利用方法

災害時に、固定電話、携帯電話・PHS等の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音（登録）し、全国からその音声を再生（確認）することができます。

伝言の録音	伝言の再生
① 「171」をダイヤル	① 「171」をダイヤル
② 「1」を押す	② 「2」を押す
③ 自宅の電話番号を市外局番からダイヤル 「1」を押す	③ 相手先の電話番号を市外局番からダイヤル 「1」を押す
④ 録音する（30秒以内）	④ 再生する
⑤ 「9」を押す	

### ② 災害用伝言板（web171）の利用方法

パソコンやスマートフォン等から固定電話や携帯電話・PHSの電話番号を入力して、安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができます。

伝言の録音・確認
① 災害用伝言板（web171で検索）へアクセスします
② 連絡を取りたい方の固定電話番号や携帯電話番号を入力します
③ 伝言を登録・確認することができます

### ③ 各社携帯電話の災害用伝言掲示板/SNSの活用

災害用伝言掲示板は、携帯電話やスマートフォンで、自分の安否を登録したり、家族の安否を確認したりすることができるサービスです。災害時は各社の公式サイトトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます。詳細は、各社のページを確認してください。

### ④ 停電情報の確認

東京電力パワーグリッド株式会社

ホームページの場合 【停電情報】 URL <https://teideninfo.tepco.co.jp>

【問い合わせ】 <https://www.tepco.co.jp/pg/user/contact.html>

スマートフォンアプリの場合

【TEPCO 速報】 平常時にダウンロードしておきましょう。

0120-995-007 または 03-6375-9803（有料）

防災アプリでも確認可

## 4 特殊な医療別の準備

### (1) 人工呼吸器を使用している方

#### ① 準備しておく物品チェックリスト

非常時の持出品と備蓄品のほか、次の物品も用意しておきましょう。

物品名	必須	必要	備考
<input type="checkbox"/> 人工呼吸器 (内蔵バッテリー搭載)	◎		吸引器設定表も必要
<input type="checkbox"/> 手動式蘇生バッグ	◎		使用法の習得が必要
<input type="checkbox"/> 外部バッテリー	◎		医療用を準備 交互に充電するため予備のバッテリーも必要
<input type="checkbox"/> インバーター発電機 (自動車)	◎		12Vシガーソケットが必要
<input type="checkbox"/> 衛生材料	◎		気管カニューレ、人工鼻、吸引チューブ、滅菌グローブ、注射器、ガーゼ、アルコール綿、蒸留水
<input type="checkbox"/> 自家用発電機		○	ガソリン、家庭用カセットボンベ
<input type="checkbox"/> 太陽光発電		○	ソーラーパネル
<input type="checkbox"/> 酸素ボンベ 酸素濃縮器	◎		酸素吸入中の患者のみ
<input type="checkbox"/> 携帯用吸引機 (バッテリー内蔵型)	◎		停電時のため電池式、足踏み式、手動式の吸引器も必要
<input type="checkbox"/> パルスオキシメータ アラーム機能付		○	

※関係者（主治医・訪問看護師など）と相談の上、必要なものを準備してください。

#### ② 日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

##### 【日頃の準備】

電力会社に日常的に電力が必要な人工呼吸器装着患者であることを伝え、停電の情報を事前に提供してもらえるよう依頼しておきましょう。

##### 【バッテリー】

○ 人工呼吸器は内蔵バッテリーの付いた機種を選択しバッテリーの持続時間を確認しておきましょう。

また、長時間の停電に備え外部バッテリーも準備します。できれば交互に発電が行えるよう予備の外部バッテリーも用意しましょう。

○ バッテリーは経年劣化しますので、寿命を定期的に確認しましょう。

- 外部バッテリーのみでは長時間の停電は限界があるので、さらに自家用車のシガーソケットから100V交流電源を使用可能なインバータ、ガソリンや家庭用カセットボンベを用いる自家用発電機、太陽光を利用した発電機など複数の非常用電源を準備しておく必要があります。

その際、12Vシガーソケットは外車などでは電圧が異なるため所有する車種に適した機種を選択することが重要です。

インバーター発電機や自家用発電機は、適正な正弦波を出力する機種を選択してください。なおこの場合でもノイズが発生し、呼吸器が故障する可能性があるため、非常時を除き直接接続することは避けて、バッテリーの充電や周辺機器に使用しましょう。

- 使用時は、機器の故障を避けるため、必ず車のエンジンをかけた後にインバータを接続しましょう。容量を超えた電気の使用は装置を破損する可能性があるため、必ず容量を守って使用しましょう。

#### 【手動式蘇生バッグ】

- 家族や緊急時の支援者は、事前に蘇生バッグの適切な使用方法を習得しましょう。蘇生バッグを操作できる方は一人では足りないため、なるべく周りの多くの方が使用できるようにしておくことも大切です。
- 蘇生バッグは定期的に作動点検を行い、ベッド周辺に置いておきましょう。

#### 【その他】

- 停電に備え、身近な所定の場所に懐中電灯、ランタンなどの灯りと常時確保しておきましょう。

※※※ 在宅人工呼吸器使用者を対象とした災害時個別支援計画の作成について ※※※

在宅で人工呼吸器を使用されている方にとって、災害等を起因とした停電による人工呼吸器の停止は直ちに生命に危険が及ぶことになり、事前の対策が欠かせません。

大田区では平成27年度より在宅で人工呼吸器を使用されている方を対象に、災害時に取るべき避難行動等を各個人ごとに定める「災害時個別支援計画」について訪問看護ステーションに委託の上、作成しております。



©大田区

【対象者】 以下2つの条件を満たす方が対象になります。

(1) 大田区在住で、在宅で常時人工呼吸器を使用して生活している方

※在宅酸素療法や睡眠時無呼吸症候群の治療で人工呼吸器を使用される方は対象外です。

(2) 訪問看護ステーションを利用されている方

【計画作成の流れ】

- ① 計画作成に先立ち、災害時・緊急時支援に係る情報提供書兼同意書を区へ提出
- ② 区が訪問看護ステーションに計画作成を委託
- ③ 訪問看護師が中心となって計画書を作成
- ④ 区に計画書を提出

【その他】

(1) 令和3年5月災害対策基本法により、自治体に個別避難計画の作成（※注）が新たに努力義務化されました。大田区でも避難行動要支援者名簿に登録されている方を対象として作成を進めていくことになりましたが、上記「災害時個別支援計画」は、この個別避難計画と同様の取扱いとなります。災害発生時、円滑に避難できるようにするため、引き続き「災害時個別支援計画」の作成をお願いいたします。

※注 個別避難計画・・・避難支援等実施者・避難先・避難経路等を記載し、避難行動要支援者について避難支援等を実施するための計画

(2) 在宅で常時人工呼吸器を使用しているが、訪問看護ステーションを利用していない方が周りには、災害時への備えについて考えていただくよう注意喚起をお願いいたします。

※詳しくは、福祉管理課 5744-1721



## (2) 在宅酸素療法を行っている方

### ① 準備しておく物品チェックリスト

非常時の持ち出し品と備蓄品のほか、次の物品も準備しておきましょう。

- 予備用酸素ボンベ       酸素キャリー、リュック
- 延長チューブ       蒸留水

※関係者（主治医・訪問看護師等）と相談の上、必要なものを準備してください。

### ② 日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

- 家族か緊急時の支援者は、取扱業者等からの在宅酸素療法に関する研修を受け、緊急時にはスムーズに酸素ボンベの切り替えが出来るよう練習しておきましょう。
- 日頃から携帯用酸素ボンベの必要量の確保に注意してください。災害時には、患者さんは、不安や恐怖から呼吸数が増加することがあります。  
流量により使用可能時間が異なってくるので、ボンベ一本でどのくらいの使用時間があるのか、あらかじめ知っておくことが必要です。
- 火気については注意を払い、緊急時には火気の使用を中止しましょう。
- 停電に備え、身近な所定の場所に懐中電灯、ランタンなどの灯りを常時確保しておきましょう。

## (3) 人工透析を行っている方

### ① 日頃の準備と災害発生時・緊急時に気を付けたいこと

- 家族は患者さんが通院している透析施設（施設名、場所、電話番号）や透析中に災害が起きた場合の避難場所等を把握しておきましょう。  
万が一の時の連絡方法等を確認しておきましょう。  
※通院中の透析施設の災害対策を確認しておきます。
- 災害発生時や緊急時には、普段通院している透析施設で透析を受けることが困難になるかもしれません。  
他の医療機関で透析を円滑に受けることができるよう、透析条件や最近の治療経過等を記載したものを常に携帯するようにしましょう。
- 服用している薬の2～3日分を常に携帯するようにしましょう。  
特にカリウムを下げる薬（カリメート、ケイキサレート、アーガメイトゼリー）を忘れないようにしましょう。  
また糖尿病でインシュリンを投与されている方は、注射器、インシュリン製剤を常に携帯しましょう。

## ② 災害時の食事管理

災害時には①透析が数日間受けられない、②透析回数又は透析時間が減る、③透析は受けられるが、食料が不足し、救援物資を利用しなければならないことが想定されます。

このような状況下でも「食事と水分」を上手に管理すれば、数日間は日常生活を続けることができますので、次のような食事対策を考えましょう。



©大田区

【基本的な対策】※具体的な災害時の食料備蓄については、主治医にご相談ください。

- 熱量の確保に努めましょう。  
(食べずに熱量不足になるのは、非常に危険な状態ですので極力さげましょう。)
- カリウムの多い食品（生野菜、芋、果物、乳製品、海藻類、納豆、大豆製品など）は控えめにしましょう。
- たんぱく質を多く含む食品（肉・魚・卵・乳製品など）は控えめにしましょう。
- 塩分の高い食品は控えめにしましょう。
- 水分量（食物中＋飲水量）を1日「300～400ml以下＋尿量」に抑えましょう。

・・・熱量が不足すると・・・

熱量が極度に不足すると、必要なエネルギー源を確保するために、人体は筋肉を分解して代替りのエネルギーを得ようとしています。筋肉が分解されると、分解されてできたたんぱく質とカリウムが血液中に放出されます。

たんぱく質は、体内で血中尿素窒素と呼ばれる尿毒症性物質に変換され、尿毒症を引き起こします。また、筋肉から流れ出たカリウムは体内に蓄積され、高カリウム血症を引き起こします。尿毒症も高カリウム血症も、非常に危険な状態ですので、熱量はしっかりと摂取するようにしてください。以下に、尿毒症と高カリウム血症の症状を記載します。

**尿毒症症状：**頭痛、吐き気、全身のだるさ、など

**高カリウム血症：**脱力感、唇・手足のしびれ、不整脈、など

## 5 窓口一覧

名称・所在地	【医療費助成に関すること】 地域福祉課	【難病に関する相談・助言】 保健所 地域健康課
管轄の特別出張所	電話・FAX番号	電話・FAX番号
大森地域庁舎 〒143-0015 大森西1-12-1	大森地域福祉課 精神・難病医療費助成	大森地域健康課 健康事業係
大森西・入新井・馬込・ 池上・新井宿	☎ 5764-0696 Fax 5764-0659	☎ 5764-0662 Fax 5764-0659
調布地域庁舎 〒145-0067 雪谷大塚町4-6	調布地域福祉課 精神・難病医療費助成	調布地域健康課 健康事業係
嶺町・田園調布・鷓の木・ 雪谷・久が原・千束	☎ 3726-4139 Fax 3726-5070	☎ 3726-4147 Fax 3726-6331
蒲田地域庁舎 〒144-0053 蒲田本町2-1-1	蒲田地域福祉課 精神・難病医療費助成	蒲田地域健康課 健康事業係
六郷・矢口・蒲田西・蒲田東	☎ 5713-1383 Fax 5713-1509	☎ 5713-1702 Fax 5713-1509
糺谷・羽田地域庁舎 〒144-0033 東糺谷1-21-15	糺谷・羽田地域福祉課 精神・難病医療費助成	糺谷・羽田地域健康課 健康事業係
大森東・糺谷・羽田	☎ 3741-6682 Fax 6423-8838	☎ 3743-4163 Fax 6423-8838

名称	所在地	電話・FAX番号
【わが家の安全対策など】 防災危機管理課	〒143-8621 蒲田5-13-14	【避難情報など】 ☎ 5744-1236 【家具の転倒防止など】 ☎ 5744-1235 【マイ・タイムラインなど】 ☎ 5744-1611 Fax 5728-1519
【避難行動要支援者名簿の登録など】 福祉管理課		☎ 5744-1721 Fax 5744-1520
【障がい者に関する総合相談窓口】 障がい者サポートセンター	〒143-0024 中央4-30-11	☎ 5728-9433 Fax 5728-9437

付録

避難手順書

※1このページはハンドブックから切り離してお使いください。  
 ※2欄が不足する場合は、裏面に記載するか、又は、コピーしてご使用ください。

<緊急時連絡先>

	名称	氏名又は施設名	電話番号／メールアドレス等
家族・友人等	続柄		
	続柄		
	続柄		
	続柄		
	続柄		
医療・介護	医療機関		
	医療機関		
	薬局		
	訪問看護ステーション		
	ケアマネジャー		
	介護関係事業者		
事業者	人工呼吸器取扱業者		
	在宅酸素取扱業者		
	電力会社		
その他			

