

災害時ハンドブック

—災害を無事に乗り切るために—

●災害時の心得●

その1

食事と水分はしっかりととりましょう

その2

飲み薬やインスリン注射は状況に応じて調整しましょう

その3

できるだけ体を動かし、
同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう

その4

手洗い、歯みがき、うがいをして
細菌・ウイルスによる感染症を防ぎましょう

その5

けがをしたら傷を放置せず、
きちんと手当てをしましょう

その6

発熱・嘔吐・下痢・脱水などの症状が出たら、
すぐに診療所、医療救護所へ行くか、
巡回している医療スタッフに症状を伝えましょう

●私の連絡票●

氏名

生年月日 年 月 日

住所 〒

血液型

電話番号

緊急時の連絡先

緊急避難場所

治療中の疾患

かかりつけの医療機関

(医療機関名)

電話番号

地域の災害拠点病院

(病院名)

電話番号

(病院名)

電話番号

●災害時の食事●

- ★エネルギーの確保が最優先ですので、食事はしっかりととりましょう
- ★ゆっくりかんで食べると、急激な血糖上昇を防ぐことができます
- ★減塩を心掛けましょう(カップ麺のスープのものは全部使わないようにする、など)
- ★野菜やきのこ類、海藻などの食物繊維を含む食品は積極的にとりましょう
- ★脱水を防ぐために、水分補給も重要です
- ※ただし、糖を多く含む清涼飲料水はたくさん飲みすぎると高血糖になり、脱水や意識障害に至ることもあるので、少しずつ飲むようにするなどの注意が必要です

●飲み薬・インスリン●

- 糖尿病経口薬を服用している方の場合
- ★食事がとれないときは、服用をお休みしてください
- ★食事をとれるときは、食事の量に応じて用量を加減してください
- インスリン治療を行っている方の場合
- 1型糖尿病患者さんは決してインスリン注射を中止しないでください。
- ★基礎インスリンしかないとき
- 1型糖尿病の人=1日に打つインスリンの総量の50%
- 2型糖尿病の人=1日に打つインスリンの総量の30%
- を目安にして打ちましょう
- ★追加インスリン(速効型・超速効型)しかないとき
- 1型糖尿病の人=4~6時間ごとに1日に打つインスリンの総量の1/6
- 2型糖尿病の人=食事のたびに4~6単位
- を目安にして打ちましょう
- ★使っているインスリンの種類も総量も不明なとき
- 基礎インスリンのみ=0.1~0.2(単位)×自分の体重(kg)
- 基礎インスリンと追加インスリン=基礎インスリン0.1~0.2(単位)×自分の体重(kg)+各食前に追加インスリン4単位ずつ
- いずれも、あくまでも`目安、です。
- 災害が起こって普段通りの生活ができないときに高血糖・低血糖を防ぐ薬の飲み方やインスリンの打ち方について、平時から主治医の先生や薬剤師さんに相談しておき、`自分のためのルール、を知っておきましょう。

●経口薬・注射薬のマイルール●

使用中の製剤名	食事がとれないとき	食事がとれるとき
【記入例】 ■□●mg錠	【記入例】 服用中止	【記入例】必ず食事の直前に服用する。食事量が普段より少ないときは、用量を1/2~1/3に減らす。

●けがや病気になったとき●

【やけど】

洋服の上からやけどしたときは、服の上からそのまま冷やします。冷やした後は清潔なガーゼ・タオルで覆います。水道水などが確保できれば流水で冷やします。

【外傷・出血】

傷口が汚れていたら、清潔な水で洗い流します。傷口は心臓より高くし、止血できない場合はタオルなどで強く縛って止血しますが、30分以上は締め付けないようにしてください。傷口が赤く腫れ上がってこないか注意してみてください。腫れ上がってきたら、細菌やウイルスに感染した可能性があります。

【骨折】

添え木（段ボール・雑誌などでも可）で固定します。

【吐物の処理】

ノロウイルスなどの感染源になりますので、マスク・手袋をして、直接触らないように処理しましょう。ペットボトルのキャップ2杯分（10mL）の台所用塩素系漂白剤を500mLの水道水に入れて作った消毒液で消毒します。

【医療機関や診療所、医療救護所の受診が必須になるケース】

発熱、嘔吐、下痢が1日以上続くとき、全く食事をとれないとき、脱水（喉の渇き、皮膚の乾燥、だるさなど）がひどいとき、低血糖を繰り返すとき、高血糖・ケトン体（測定できれば）が陽性のときは、できるだけ速やかに受診しましょう。

※受診の際は、糖尿病連携手帳やお薬手帳（コピーでも可）など病歴や服薬歴が分かるものを持参して、糖尿病の治療中であることを伝えてください。

●避難所生活と運動●

災害時は、避難所での生活が長期に及ぶ可能性があり、健康へのさまざまな影響が懸念されます。東日本大震災時には「エコノミークラス症候群」という言葉がよく聞かれました。

エコノミークラス症候群は、長時間足を動かさずに同じ姿勢でいて足の静脈などに血の塊ができ、この一部が血流に乗って肺などに流れて血管を閉塞する病気です。肺であれば、肺塞栓症という命に関わる病気を引き起こします。長時間のフライト中に狭い飛行機の機内で発生することが多いことから、この名前がついています。避難所では他の被災者への迷惑にならないようにと、あまり動かずに活動量が低下する上に同じ姿勢でいることが多く、トイレ事情が良くないために水分摂取を控える人が多いことも影響して、エコノミークラス症候群の危険性が高まります。糖尿病や高血圧、脂質異常症のある人は、特に注意が必要であるといわれています。新潟県中越地震の時に車中泊をしていた人が肺塞栓症で亡

くなったことから、予防の重要性が指摘されるようになりました。東日本大震災時にはその時の教訓が生かされ、弾性ストッキングが配布されたり、予防体操や検査なども積極的に行われ、かなり肺塞栓症の発生を抑えることができたのではないかと考えられています。

避難所生活が長期に及ぶにしたがい、ロコモティブシンドローム（日本整形外科学会が提唱している高齢化や運動不足などが原因で骨、関節、筋肉などの運動器のはたらきが衰えて生活上の自立度が低下してしまう状態）の危険性も生じます。高齢者では、避難所での活動量の低下によってあつという間に筋肉量が減り、歩行困難になる例もまれではありません。筋肉は動かさないとどんどん減少してしまいます。大腿（だいたい）四頭筋（太もも前面の筋肉）のような大きな筋肉ほど減りやすいことも、分かっています。

避難所でもこまめに体を動かしてエコノミークラス症候群を予防し、筋肉量の低下を起こさないようにすることが大切です。

〈ご執筆者〉

多摩センタークリニックみらい
クリニックみらい国立
健康運動指導士



ばばみかこ
馬場美佳子



もりもとゆきえ
森 本友紀恵

3 お尻歩き



①床面に座って
片方ずつお尻を上げて
その場でお尻歩き、
もしくは前後に移動して
骨盤周囲の筋肉を鍛える。



②椅子に座って
椅子に座ったまま、片方ずつお尻を上げて
その場で足踏みをする。

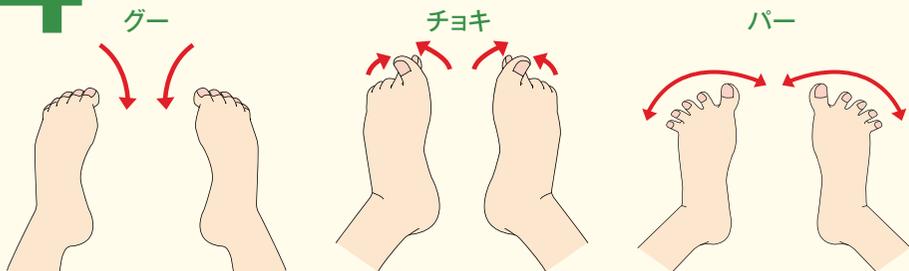
その場で
足踏み



③立位で
立ってその場で足踏みをする。

4 足指じゃんけん体操

足指でグー、チョキ、パーを繰り返し行う。



体を動かすことが困難な状況では、ふくらはぎをもうんだり、
弾性ストッキング(脚の血流を改善して血栓ができるのを防ぐための
医療用ストッキング)を履くことでも効果があります。

●災害用伝言サービス●

大規模災害が発生して被災地への電話が繋がりにくくなった際、各通信事業者によって開設される、被災者の安否情報などを音声や文字で登録・確認できるサービスです。

災害用伝言ダイヤル

被災地に住んでいる人が自宅の固定電話番号宛てに安否情報を音声で登録。その情報を全国の固定電話、公衆電話、携帯電話、PHSから確認できるサービスです。

➔登録・確認方法 固定電話、公衆電話、携帯電話、PHSから「171」に電話をかけて、音声ガイダンスに従って情報を登録、あるいは確認してください。

災害用伝言板

被災地にいる人がインターネット接続機能のある携帯電話・PHSを使って安否情報を文字で登録。その情報を全国の携帯電話、PHS、パソコンから確認できるサービスです。

➔登録方法 携帯電話・PHS各社公式ウェブサイトのトップ画面に表示される災害用伝言板にアクセスして、安否情報を登録します(登録は被災地の携帯電話・PHSからしかできません)。

➔確認方法 携帯電話・PHSから、各社公式サイトのトップ画面に表示される災害用伝言板にアクセスし、安否を確認したい方の携帯電話・PHS番号を入力して検索します。

パソコンからアクセスする場合は

NTTドコモ	http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
KDDI (au)	http://dengon.ezweb.ne.jp/
ソフトバンクモバイル	http://dengon.softbank.ne.jp/
ワイモバイル	http://dengon.ymobile.jp/info/

災害用伝言板 (web171)

被災地に住んでいる人がインターネットを使って災害用伝言板 (web171) にアクセスし、電話番号を入力して安否情報を文字で登録。その情報を全国の携帯電話、PHS、パソコンから確認できるサービスです。

➔登録方法 <https://www.web171.jp/> にアクセスして、電話番号を入力して安否情報を登録します。

➔確認方法 <https://www.web171.jp/> にアクセスして、安否情報を確認したい人の電話番号を入力して確認します。

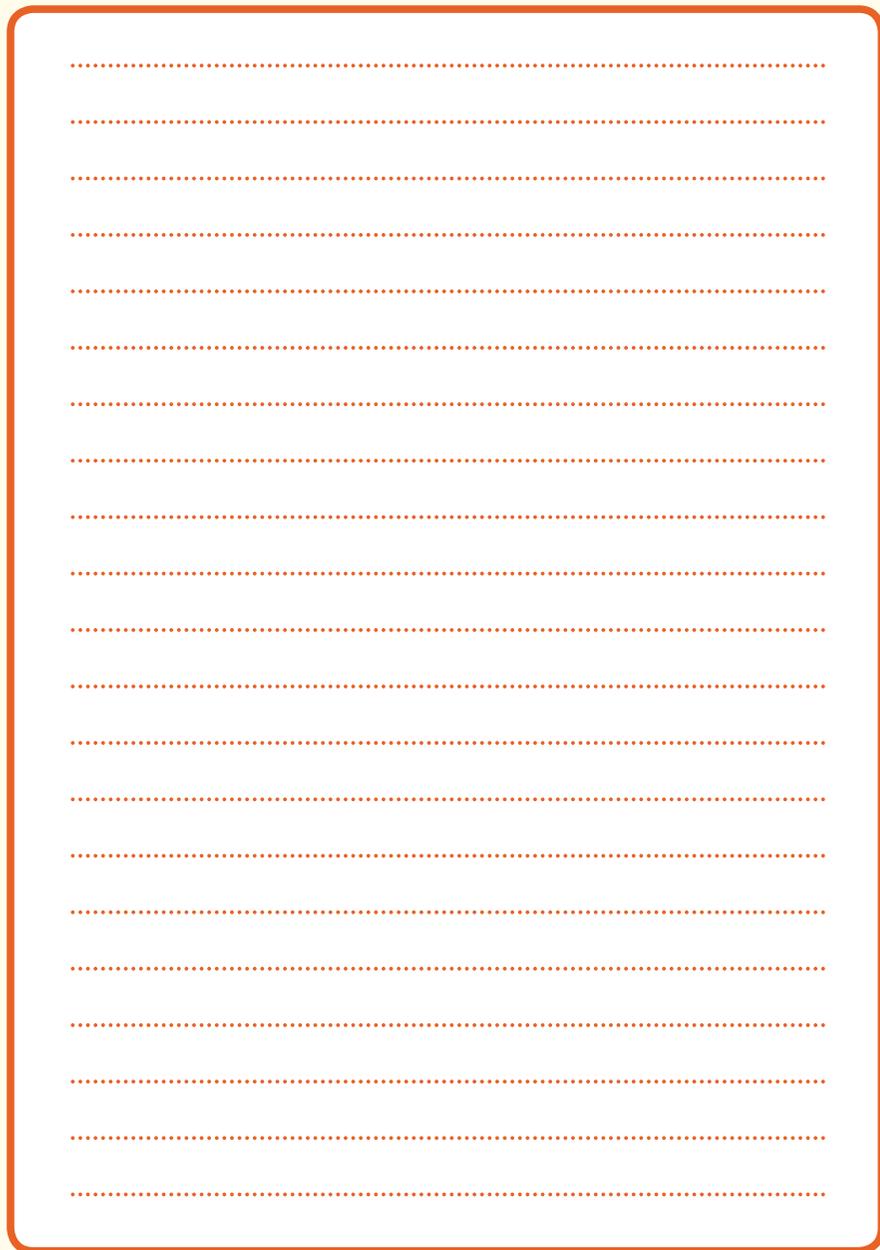
災害用音声お届けサービス

専用のアプリケーションをインストールしたスマートホンなどから安否情報を音声で登録し、音声メッセージとして送受信できるサービスです。

➔登録方法 専用のアプリケーションから「災害用音声お届けサービス」を起動し、送り先の電話番号(インターネットに接続できる端末)を入力してメッセージを録音し、送信します。

➔確認方法 音声メッセージが送られてくると、専用アプリケーションがインストールされている端末では画面上に通知され、それ以外の端末ではSMS(ショートメールサービス)で受信を知らせるメールが届くので、録音された音声メッセージをダウンロードして再生します。

安否を知らせたい・確認したい家族や友人の電話番号を控えておきましょう



自由記入欄

緊急避難場所の地図や使っている薬の写真を貼ったり、
かかりつけの医師や医療スタッフからいただいたアドバイス、
自分独自の被災時の心得を記入するなど、自由にお使いください。