

【いざという時のための連絡手段】

災害時は連絡がとりにくくなることが予想されます。あらかじめ安否確認の方法や連絡手段について話し合っておくと安心です。

連絡先の確認

家族や支援してくれる友人の連絡先を複数確認しておきましょう。
(例：固定電話、携帯電話、勤務先、メールアドレスなど)
利用している在宅医療・介護サービス・障害福祉サービス事業所の緊急時の連絡先や連絡手段、サービス利用中の対応等についても話し合っておくとよいでしょう。



もしもの時の連絡方法

被災地への通話の増加で電話がつながりにくくなった場合、NTT災害用伝言ダイヤルなどを利用して、自分の状況を報告したり相手のメッセージを確認したりすることができます。

声で伝言

災害用伝言ダイヤル【171】

伝言の録音方法

171にダイヤル

音声ガイダンスが流れる

録音の場合 1

音声ガイダンスが流れる

被災地の人の電話番号を入力
XXXX XXXX XXXX

伝言の再生方法

171にダイヤル

音声ガイダンスが流れる

再生の場合 2

音声ガイダンスが流れる

被災地の人の電話番号を入力
XXXX XXXX XXXX

文字で伝言

災害用伝言板【web171】

携帯電話またはスマートフォンの入力画面に従って操作してください。

災害が発生したときにスムーズに活用できるように事前に体験利用をしておくこともお勧めです。

【利用体験ができる日】

- ・毎月1日、15日、1/1~1/3
- ・防災週間(8/30~9/5)
- ・防災とボランティア週間(1/15~1/21)

その他、お使いの携帯電話またはスマートフォンの通信事業者(携帯電話会社)の災害用伝言板サービスをご確認ください。

正しい災害情報を知るために

自治体のホームページやメール配信による災害情報通知サービスはご存じですか？
避難指示、避難所情報などが一斉送信されるサービスです。



近所の助け合いは被害を少なくするための大きな力となります。
日頃から近隣の方と顔見知りの関係を築いておくことが大切です。

作成

一般社団法人 尾北医師会 地域ケア協力センター
一般社団法人 岩倉市医師会 岩倉市在宅医療・介護サポートセンター
令和2年度防災・在宅避難者支援検討会議 在宅避難者向けリーフレット作業チーム

令和3年11月発行

いざ!という時のために



【在宅避難者向けリーフレット】

災害について考えてみませんか?

災害が起こったら、いつも通りの生活を送ることが難しくなる場合があります。生活サイクルや環境の変化で身体とこころの健康状態が悪化してしまう恐れがあります。もしもの時にあせらず、困らないように日頃から災害に備えた準備をしておくことが大切です。



大きな災害が起こった場合、避難所へ行きますか?



はい

いいえ(在宅避難)



市町の防災パンフレットなどに「医療や介護において必要なもの」を記載し準備しておきましょう。



在宅医療・介護サービス・障害福祉サービスを利用していますか?

はい

いいえ

市町の防災パンフレットを参考にしてください。
家族、地域の人、地域包括支援センターの人と相談しておくともよいでしょう。

在宅医療

在宅医療と介護サービス
(または障害福祉サービス)

介護サービス

医療専門職と事前に
相談しておきましょう

ケアマネジャーなどと事前に
相談しておきましょう

※在宅医療：医師・歯科医師・薬剤師・訪問看護師などの医療専門職が自宅に訪問し継続的な医療を提供するしくみ。
※介護サービス：ヘルパーやデイサービス・デイケアなどの介護保険が定めるサービス。
※障害福祉サービス：居宅介護、生活介護、就労支援などの障害者総合支援法が定めるサービス。

このリーフレットは、災害の備えについて医療・介護・福祉の専門職が皆様と一緒に考える際にお役に立てるために作成しました。

説明した日： 年 月 日 説明した事業所：

【日常生活を維持するために備えておきたいこと】

災害時、いつも通りの生活ができなくなったとしても、できるだけ健康を保つことができる方法を介護者や支援者とともに考えておきましょう。



食事



非常食の内容にも注意しましょう。

- 普段の食事と同じやわらかさ、形状の食事を用意しましょう。
- 主食だけでなく、タンパク質なども摂れる工夫をしましょう。
- アレルギーや食事制限に注意しましょう。



【災害時でも治療を続けるために備えておきたいこと】

停電が発生しやすくなり、医療専門職が予定通り訪問できない可能性もあります。命に関わる影響を最小限におさえるために、日頃から医療専門職と話し合っておくとよいでしょう。

点滴が必要な方 (胃ろう・腸ろう)



栄養剤や点滴など代用できない物品がすぐに手に入らないことも考えられるため、数日分の予備を準備しておきましょう。

- 入手が困難となってしまった場合の対応方法をかかりつけ医や訪問看護師にあらかじめ相談しておくとい良いでしょう。

環境変化によって各チューブ挿入部の皮膚トラブルが起こりやすくなります。

- トラブル時の対応方法についても相談しておくとい良いでしょう。



お口の手入れ

災害時においても、いつも通りのお手入れを行うことが大切です。

- 水不足等でお口の清潔を保てないと、ごえん性肺炎や感染症などにかかりやすくなります。
- 断水時でも、液体歯みがきを使って歯ブラシや舌ブラシでお口のなかをきれいにしておくことが大切です。
- 歯ブラシが使えなくても洗口液を使った“ぶくぶくうがい”だけでも効果的です。



防災袋の中には下記の口腔ケア用品も用意しておきましょう。

- 歯ブラシ、液体歯みがき、歯みがきシート、洗口液。
- 入れ歯を使用している方は入れ歯、入れ歯ケース、洗浄液。



唾液腺マッサージでお口の乾燥予防をこころがけましょう。



人差し指から小指までの4本の指を頬にあて、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回します。(10回)

耳下腺への刺激



親指をあごの骨の内側のやわらかい部分にあて、耳の下からあごの下まで5か所ぐらいを順番に押します。(各5回ずつ)

顎下腺への刺激



両手の親指をそろえ、あごの真下から手をつきあげるようにゆっくりグーっと押します。(10回)

舌下腺への刺激

出典：愛知県歯科医師会

薬



災害時、必要なお薬が足りなくなってしまう困ることがないよう、数日分の予備を準備しておきましょう。

- 命に関わるお薬がある場合は、事前にかかりつけ医や薬剤師に相談しておくとい安心です。
- 冷蔵保存の薬にも注意しましょう。

いつも飲んでいるお薬がきちんとわかるようにしておきましょう。

- お薬手帳などお薬の内容が分かるものを準備しておくとい良いでしょう。

医療用電源 (吸引・吸入・酸素・輸液ポンプなど)が必要な方



停電対策をしっかり考えておきましょう。

- ベッドの横に懐中電灯を置いておくと安心です。
- 非常用電源や発電機を確保しておくとい良いでしょう。
- 医療機器の内部バッテリーや予備電源の利用可能時間をきちんと把握しておきましょう。



排泄ケアが必要な方

医療物品(尿道カテーテルやストーマ用品など)の備蓄をしておきましょう。オムツかぶれなどの皮膚トラブルが起こりやすくなります。

- 洗浄用品などを用いて1日1回は洗浄するようにしましょう。



認知症やマニエラの治療が必要な方

生活への影響や災害ストレス等で症状が重くなる可能性があります。

- できるだけ生活リズムを崩さずに過ごすことが大切です。
- いつも飲んでお薬は必ず服用しましょう。



在宅避難は孤立しがちです。介護者は一人で抱え込まないようにしましょう。

- 困った時に相談できるよう医療・介護専門職との連絡手段や対応方法などを話し合っておくとよいでしょう。

治療が必要な方

災害時においても身体・こころ・お口のトラブルは後回しにせず、早めに治療しましょう。

- 治療に関する不安がある時は医療・介護専門職に早めに相談しましょう。
- お口の健康が保てなくなると、身体全体の免疫力の低下を招いてしまい命の危険に直結しますので、十分に注意しましょう。

