

災害時に備えて

重症心身障害児のお子さんがあるご家庭へ



宮城県沖地震対策研究協議会(7つの提案実現化WG)
東北福祉大学地域減災センター
仙台赤十字病院、宮城県拓桃医療療育センター
仙台市社会福祉協議会

重症心身障害児のご家庭の皆様へ（災害に備えて）

1. 寝室やお子様のいる部屋の安全

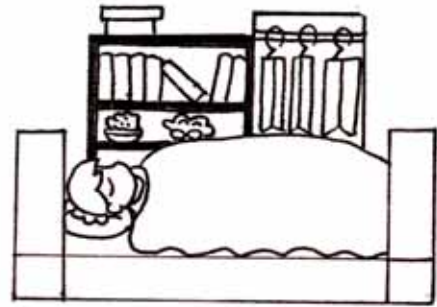
家具の転倒や家具の上からの落下物によるケガはケガ全体の5割にものぼります。家具や本棚が固定されていないと人の上に倒れかかって大きなケガをし、その後の行動に大きな影響が出ます。

ベッドや寝床には落下や倒れてくる危険なものを置かない。

（テレビ・パソコン その他の重いもの。）

家具が倒れてきて下敷きにならない配置を考える。

ベッドや寝床のそばに厚手のスリッパやシューズを置いておく。（ガラス片を踏み抜かないようにするため）



2. 家具（タンス・本棚・冷蔵庫・食器棚等）の転倒防止

家具の転倒防止器具は、突っ張り棒で天井と家具とを抑えるものから、直接家具と梁・柱とをネジで固定するもの、タンスや本棚の下に板を入れて壁に傾斜させて固定するものまで様々あり、ホームセンター（DIYショップ）の耐震コーナーで簡単に手に入ります。

上下が分割するタイプのタンス等では、側面の固定も必要です。専用器具は、説明書をよく読んで正しく設置しましょう。タンス1棹の取り付け時間は、どの器具でも平均して5分程度です。突っ張り棒のタイプの値段は、タンスから天井までの長さに応じて、1セット（タンス1桝分）千円～5千円程度です。L字金具の場合は、木ネジとあわせて数百円程度で購入できますが、強度確保のため店員に用途を説明し、ネジの長さ、金具の



大きさ材質等、しっかりしたものを購入しましょう。傷をつけたくない高価なタンス、ネジが立たない冷蔵庫等は突っ張り棒タイプ、他はL字型金具というように組み合わせることで費用も節約できます。手回しドライバーでの取り付けが大変な場合は、ホームセンターで電動ドライバーがレンタルできます。電動ドライバーの価格は安いもので3千～4千円です。普段あまり使わないものであれば、知人や近所同士で共同購入する方法もあります。



3．落下物対策

吊り棚は落ちないようにバーを付ける。

照明器具や額、壁掛け時計などは落下しないように(鎖で)固定する。出入り口や通り道の上、ベランダのフェンスには植木鉢やプランターを置かない。

4．ガラス飛散防止

窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り付ける。

飛散防止ガラス(フィルムをはさんだ合わせガラス、網入りガラス)に交換する。

外から破損する可能性のある場所(電柱、塀)の窓にはカーテンを引き、窓側に頭を向けて寝ないようにします。



5．避難行動・被災後の生活の確保

地震発生直後は、私たちの思考能力・判断能力は著しく低下し、一種の「パニック状態」に陥ります。物が散乱した部屋の中から、今後必要になる用具や貴重品を短時間のうちに探して、持ち出すことはまず不可能です。また避難の遅れにもつながります。普段から「非常用持出品」を備えておき、いざという時に無駄なく行動できるようにしましょう。

「非常用持出品」の準備

必要な量

「非常用持出品」は、避難する際の負担とならない量にします。被災直後から公的な支援が届くまでの72時間(3日間)を家族が凌げる量を目安とします。

分割して収納

乳幼児・要介護者等、家族構成に応じて「最低限必要なもの」と「あると便利なもの」とに分け、それぞれ避難時に両手が使えるよう、リュックサック等にまとめます。

置き場所の固定・定期点検

普段から「非常用持出品」の置き場所を決め、暗闇でもすぐに持ち出せるようにします。月に1回、点検日を決めて、定期的に使用方法や期限の確認、整備を行ないます。

役割分担

日中、夜間、雨天時、大雪等、様々な状況を想定し、「誰が何をもち出すか」の役割を事前に決めておき、実際に避難所まで持ち出せるか確認しましょう。



6．家庭の防災会議

家族全員が、いざという時にそれぞれどのように行動するのかを事前に決めておきましょう。夜（夕食や就寝時）、早朝、日中、大雨や大雪の日等、様々な時間帯や天候、被害の状況に応じて、その後「誰が何をするのか」の行動手順・役割を決めておきます。



火災による二次災害を防ぐために、ブレーカーを切り、ガスの元栓を閉める係り、「非常用持出品」を持ち出す係り、ラジオ等で情報を収集する係り、お子様を連れ出す係り等、役割を決めておきましょう。

この時、的確に判断できるリーダーの存在が不可欠です。リーダーが不在のときには、次に誰がリーダーとなるのかも決めておきましょう。日中、家族がバラバラになるときは、それぞれの外出先での行動、連絡方法や通信手段等も決めておきます。家族の誰かが入院している場合、病気で寝込んでいる場合も同様です。

1人で避難ができない方は、誰が自分を連れ出してくれるのか、避難先には何を持って行けばいいのかをあらかじめ手配・準備しておきましょう。

お子様や感受性の過敏な人への配慮

大地震は私たちの日常を容赦なく破壊します。身近な人の死や地震そのものの恐怖による強いストレスは、私たちの心に大きな傷跡を残します。これを PTSD（心的外傷後ストレス障害）といいます。お子様や感受性が過敏な人には、できるだけ安心させ、怖がらせない配慮が必要です。イライラしてあたたたりせず、やさしく落ちついて接し、時には冗談を言って場を和ませられる「心のゆとり」が必要になります。そのためにも、普段から十分に「備え」、状況に応じ、「これから先の見通し」「次に何をすべきか」を家族で話し合っておきましょう。



家庭の防災訓練

無駄なく行動するためには、普段からの訓練によって、体に覚えこませることが必要です。消火器の使い方や初期消火の方法、心肺蘇生や止血方法等の救急救命、火災発生時の避難方法や避難所までの避難経路、途中の危険箇所（塀の倒壊）等、普段は何となくできるつもりでいても、いざという時には、なかなかすぐに動けないものです。定期的に家庭の防災訓練を行いましょう。

イメージトレーニング

「もし今、大地震が起きたらどうなる（どう動くか）」と、予測してイメージすることが大切です。集めた情報から状況を把握し、臨機応変に行動するため

に、これまでの被害者の体験談を知識として入れておくことが大切です。



たとえば・・・

冬季にライフライン（電気・水道・ガス）が止まると復旧するまでの間は、エアコンやファンヒーターは使えなくなるため、石油ストーブがあると暖がとれます。水洗トイレは流せなくなるので、風呂に汲み置きがあると助かります。下水管の破裂に備えて、簡易トイレがあると安心です。カセットコンロがあれば、暖かい料理で体を温めることができます。

このように、地震によって、どんな被害があるのか、それによって生活がどう不便になるか、不便さを解決し生活を維持するためにどうすれば（何を準備していれば）いいのか、という順序でイメージし、実際に「備え」ましょう。

被災後の生活で困ったこと、それに対してどう対処したか、どのようなトラブルが発生したか、活用できた生活用品は何か等、災害関係の書籍等には豊富な情報が紹介されています。これらを参考に、自分なりの地震災害への対策・戦略の「切り札」をできるだけ多く持っているようにしましょう。



7. 最後に

「わが身は自分で守る」という明確な意思を

被災するのは誰でもない自分自身であり、地震という容赦のない自然現象から我が身を守り、破壊された生活を立て直すのも自分自身にほかなりません。「自分でできること」「他者の支援によってできること」をしっかりと区別・認識し、後者については平時から「手を打って」おきましょう。「どうにかなる」と腹をくくったつもりでいても、結局は「どうにもならなくなる」のが被災者の「現実の姿」です。

これまで被災された方のメッセージに耳を傾け、備えてさえいれば亡くならなくても済んだ、かけがえのない命の重みについてもう一度考えましょう。



最低限必要なもの(1～14)

No	チェック	品 名	用 途・説 明
1		懐 中 電 灯	小型で照度の高いものが便利です。普段から電池のチェックも必要です。
2		電 池 予 備	懐中電灯やラジオ等の器機に対応したもの(単2や単3等)。
3		携 帯 ラ ジ オ	防災情報が流れる局の周波数を書いたラベルを貼っておきます。
4		ラ イ タ ー	防水型のがスライターが便利。予備も忘れずに。
5		通帳・印鑑・証書等	普段よく使うものはウェストポーチ等に分別して保管しておき、緊急時に携帯して持ち出せるようにします。
6		飲 料 水	ペットボトル(1.5L)を2本程度(3kg)×家族の人数分。1人1日の水分補給量は3Lが目安です。
7		救 急 用 品	体温計・消毒液・ばん創膏・胃腸薬・頭痛薬・感冒薬・脱脂綿・ガーゼ・包帯・傷薬・鎮痛剤・はさみ等を袋やケースにまとめておきます。かさばる際は、必要分量を小分けにします。
8		非 常 食	缶詰・カップラーメン・チョコレート等 経管栄養剤
9		ホ イ ス ル (笛)	注意を知らせる際に使用します。家族で吹き方のパターンに対応した意味を決めておきましょう。
10		缶 切	非常食の缶詰は、出来れば缶切り不用のタイプが便利。
11		現 金	紙幣と小銭。救援物資以外に必要な物品を購入したり、公衆電話をかける際に使います(災害時には比較的、公衆電話の方がつながりやすくなります)。金額は、災害の沈静後、被災地外に避難する際の交通運賃程度(家族分)や宿泊代を考慮します。
12		常 用 薬 品	予備も含めた薬・お薬手帳(薬の名前や用量・用法)
13		連 絡 先 リ ス ト	保健師・デイケアセンター・民生委員・町内会メンバー・酸素業者・薬局・支援者・かかりつけ病院や医院 など
14		保 険 証	コピーでも可。

必要な人は

1		吸 引 用 具 一 式	吸引カテーテル、吸い上げ用水、アルコール綿、ミルトンやエタノールなどの消毒薬、50ccシリンジ数本、手動式吸引装置(必要ならアンビューバッグ)
2		経管栄養用具一式	イルリガートル、栄養剤、シリンジ、洗浄剤、投与チューブ
3		酸素ボンベ(予備)	72時間分あれば、その後の支援は得られる見込みがあります。
4		携 帯 電 話 充 電 器	対応機種の確認
5		衛 生 用 品	紙オムツ、ティシュペーパー類、タオル など
6		防 寒 用 具	携帯カイロや毛布 雨天時は体温が奪われます。
7		地域防災マップ・近隣の地図	避難経路と安全の確保・場所の確認・搬出場所の目安
8		ス ト ー マ 用 品 一 式	パウチ、ガーゼ、廃棄用の袋 など



**いざという時のために自分の内服している薬の名前と飲み方を
メモしておきましょう。**

番号	くすりの名前	飲み方
薬剤アレルギー（発疹やかゆみ など体に合わなかった薬）		

助けが必要なときの連絡先

相談できる窓口、かかりつけ医との連絡が取れるように番号を控えておきましょう。
また、あなたの緊急連絡先も書いておきましょう

かかりつけ病院	病院名 <div style="text-align: right;">診察券番号 (ID)</div>
かかりつけ病院	病院名 <div style="text-align: right;">診察券番号 (ID)</div>
近くの医院	病院名 <div style="text-align: right;">診察券番号 (ID)</div>
緊急連絡先	
緊急連絡先	

東北福祉大学 ボランティアセンター	022(717)3321 / Fax 022(717)3335 E mail volunt@tfu-mail.tfu.ac.jp
宮城県拓桃医療療育センター 小児科	022(398)2221 / Fax 022(397)2697
仙台赤十字病院小児科・NICU・小児外科	022(243)1111 / Fax 022(243)1102

