

## みなさんの声 ～我が家ではこのようにしています!～

### ◆備え編

- 車におむつ、注入道具など食品以外のものを常備。  
ラコール、水なども多めに常備しています。
- 手動の吸引器を買った。  
あんしんノートを作った。
- 呼吸器バッテリーを予備で準備している。
- 吸引器の充電は常にしておく。



### ◆東日本大震災時の体験編

- 電話が繋がらず、ショートステイ中だったが、安全確認ができなかった。
- 停電時、体温低下で困った。アルミシート、毛布でも体温が上がらなかった。
- 吸引器を使っていたので、計画停電でとても困った。
- 日ごろから買いだめしており、この時はとてもよかったと家族に言われた。
- ご近所から〇〇ちゃん大丈夫?と声をかけられてうれしかった。

## 参考サイトのご紹介

### ★神奈川県防災・災害情報



### ★横浜市各区の地域防災拠点 (指定避難所)

<http://www.city.yokohama.lg.jp/somu/org/kikikanri/shelter/>

### ★横浜重心グループ連絡会～ぱざぱネット～

<http://pazapanet.web.fc2.com/ansin.pdf>



緊急時の支援をしてくださる方にいつもの様子を知ってもらうためにあんしんノートの作成がおすすめです。  
(無料ダウンロード可)

(イラスト協力：きじまりえ)

作成：神奈川県立子ども医療センター地域連携・家族支援局2019年1月発行

このパンフレットのお問い合わせは保健福祉相談窓口まで

## 備えていますか? ～災害が起きたらどうする!～



### ◆マイページ

冷蔵庫など見やすいところに貼り、避難時は持っていきましょう。  
周囲に理解してもらうためにも記入してみましょう。

こどもの名前・ 生年月日・性別・血液型	年 月 日 性別 ( ) 血液型 ( ) 型
住所・保護者名 携帯電話番号	TEL :
支援者連絡先	① TEL : ② TEL :
病名 主治医・連絡先	① TEL : ② TEL :
アレルギー	
事業所 (訪問看護等) 連絡先	① TEL : ② TEL :
教育機関	TEL :
かかりつけ薬局	TEL :
使用している機器	人工呼吸器 酸素療法 吸引器 吸入器 経管栄養 その他 ( )
業者名・連絡先	TEL :
移動方法	自立 一部介助 車いす ( ) 全介助 バギー その他 ( )
お住いの地区の避難所	
一言メモ	

# I 非常時準備品チェックリスト

●最低 1 週間分の備えをしておきましょう。半年に 1 回程度、点検しましょう。

品名	点検日	品名	点検日
<input type="checkbox"/> 食品、栄養剤、ミルク等		<input type="checkbox"/> 保温シートや毛布等	
<input type="checkbox"/> 薬、お薬手帳		<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池）	
<input type="checkbox"/> 診療材料（シリンジ、吸引チューブ、呼吸器加湿器の水、酸素カニューレ等）		<input type="checkbox"/> ビニール袋 サララップ	
<input type="checkbox"/> 衛生材料（ガーゼ等）		<input type="checkbox"/> 携帯電話充電機	
<input type="checkbox"/> 蘇生物品 （アンビューバック等）		<input type="checkbox"/> ティッシュ、ウエット ティッシュ	
<input type="checkbox"/> 非常用電源		<input type="checkbox"/> 水	
<input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき		<input type="checkbox"/> 着替え	



## ■ 食事面

食事制限や食形態に配慮が必要なお子様（離乳食、注入など）は、各家庭で備えましょう。食品などは普段から少し多めに買い、使った分を買戻すローリングストック法がお勧めです。また、お子様には普段から慣れており、かつ保存のきくものを備蓄しましょう。発達に合わせたスプーンやコップなども準備しておきましょう。

●食事形態：普通 軟食 ペースト（ミキサー）

経管栄養剤（ ）  
1 回（ ）cc

●経鼻栄養：

サイズ（ ）Fr

胃瘻：種類（ ）

サイズ（ ）Fr



## ■ 排泄面

●排泄回数 尿：（ ）回/日 便：（ ）回/日

●方法 トイレで可能 おむつ その他 導尿 カテーテル（ ）Fr  
人工肛門（パウチ）

## ■ 薬について



お薬手帳は大切ですが、処方シールを撮影して遠方に住む親せきなどにメールで送るなど、大災害などでも対応できるように備えましょう。自宅内でもすぐに持ち出せる場所に保管することも有効です。また、内服時に必要なスポイト等も防災袋に入れておきましょう。

## ■ 避難方法をシュミレーション

自宅が倒壊の危険がある場合は避難所へ移動する必要があります。誰とどんな方法でどこへ避難するのか想定し、家族内で相談しておきましょう。

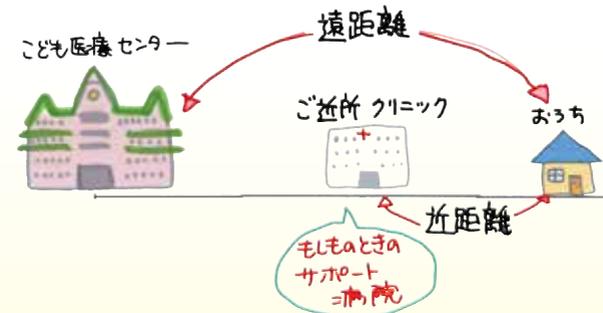
医療機器などをもって避難するのは大変です。日頃から近所づきあいをして、いざという時に協力してもらえるよう理解者を増やしましょう。



## ■ 停電時の備え

人工呼吸器使用の場合、停電や水がなくても使用可能な回路用人工鼻を準備しましょう。在宅酸素は酸素濃縮器に内蔵バッテリーがあれば 1～2 時間は作動するので、その間に酸素ボンベに切り替えます。内蔵バッテリーの作動時間を確認しておきましょう。人工呼吸器、在宅酸素療法等を使用している方は、電力会社に連絡しておきましょう。発電機を備えることも検討してみましょう。手動や足踏み式吸引器も検討しましょう。

災害時は交通機関がとまる可能性も高く、停電も長引くことがあります。普段から自宅近くの病院を受診し、緊急時のサポートを受けられるようにしましょう。



## ■ お住まいの市区町村で登録を

自力で避難が困難な障がいのある方などのために、要援護者登録制度があります。地域への情報提供に同意された方に名簿登録の申し込みをしていただき、自治会などの支援組織に市区町村が名簿を提供するものです。ただし、すぐに救助にきてくれるわけではありません。詳しくはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

