

防災ポーチとは

外出先での非常時に役立つ、必要最低限のアイテムをまとめたポーチのこと。災害だけでなく、電車の中に長時間閉じ込められてしまった時や渋滞時など、日常の中の「もしも」の時にも有効です。普段から外出時には携帯できるように、自分に合ったアイテムを用意しましょう。



非常時の備え 3段階

0次の備え

ポーチは防水性があり、中身が見えやすい素材が good!

いつも持ち歩く防災グッズ
【出先で被災した時の備え】



持ち歩く負担にならない重さで
数時間~1日過ごせるアイテムを目安に

• 外出先で被災した時の対策

外出先や公共交通機関で被災した場合、防災ポーチのグッズを活用することで、数時間から1日を安心・快適に過ごせる。

• 災害以外にも使える

外出先でのケガや体調不良、電車やエレベーターに閉じ込められた時、渋滞など、様々な場面で役立つ。

• 防災意識が高まる



1次の備え

2次の備え

非常用に持ち出す防災グッズ
【家で被災した時の備え】

数日以上の被災生活
【安心備蓄】

防災ポーチ 実例



ナイロン製Sサイズバッグ
横幅31cm, 高さ26センチ, マチ12センチ, 重さ250グラム



西田美紀先生の防災ポーチの中身
(京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部看護学科講師)

このリーフレットは、田辺三菱製薬助成事業「ALS等神経難病療養向上のための平時からの災害支援ネットワーク形成と地域別難病看護師連携強化のための取り組み」の助成を受けて作成されました。

情報提供

西田美紀 (京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部)
深川華代 (NPO 法人日本視神経脊髄炎患者会スペシャルアドバイザー)
湊由美香 (四街道まごころクリニック)

ダウンロードはこちらのQRコードから
<https://nambyokango.jp/>



本冊子の無断複製・転載などは、著作権法上の例外を除き禁じます。
©一般社団法人日本難病看護学会 / Cover designed by Freepik

ひと目では病気であると わかりにくい方のための

外出先での 「もしも」の備え 防災ポーチのススメ

NMOSD 視神経脊髄炎スペクトラム障害

自己免疫疾患の1つで、視神経や脊髄、脳に炎症が起こります。患者の9割が女性です。
《指定難病13》

- 痺れやまひ、疼痛などの後遺症が残ることが多い
- 再発により病状が著しく悪化する(再発予防が重要)
- 他の自己免疫疾患を併発しやすい

特徴

一目では病気であると わかりにくいの方の準備

非常事態 | 障害・困難 | 対策

停電 	<ul style="list-style-type: none"> 視覚障害 運動障害 	ペンライト
トイレがない! 	<ul style="list-style-type: none"> 排泄障害 同じトイレの利用困難 	尿取りパット、ナプキン、簡易トイレ
食料・水分の不足 	避難所まで行けない	ペットボトル、水筒、簡易食
薬の不足 	処方が入らない	4日分程度の準備、お薬手帳、アプリ
移動困難 	<ul style="list-style-type: none"> 歩行困難 失調 	べた靴、折り畳み杖

視覚障害

慣れない場所でトイレなどへ移動がしにくい、特に暗いと移動がしづらく、光がまぶしいです。

運動障害

急いで移動すること自体にリスクがあり、移動経路の破損状態が不明で、歩行に危険を生じます。特に**歩行器・車椅子の方**は、使用可能な障害者用トイレを確保できるかが課題です。

視神経脊髄炎全般

室温・気温も高さがウートフ現象を引き起こす、生活変化のストレスが病状悪化・再発リスクとなります。

慣れない場所や疲労で疼痛がひどくなる場合も、避難するリスクも考慮を。

必ずしも避難所が開設されるとは限らない。視覚障害で、移動に危険が伴う場合も。

現地にとどまる選択も

平時より、お話し合い・準備をしておきましょう。



My 防災ポーチ

チェックリストをご自身用にご活用ください

非常食

- 水・ペットボトル
- 簡易食 (栄養食品・飴・チョコレートなど)

防護・衛生グッズ

- ホイッスル
- マスク
- 汗拭きシート
- 歯磨きセット
- 携帯トイレ
- 尿取りパット
- アルミブランケット
- レインコート
- ナプキン
- 除菌ウェットティッシュ

体温・体調調節グッズ

- ネッククーラー
- カイロ
- サングラス
- メガネ・老眼鏡

ライフライングッズ

- モバイルバッテリー
- ミニライト・ペンライト
- 保険証
- 身分証明書
- 現金
- メモセット (防水・耐水)

治療グッズ

- 内服薬
- 注射薬
- お薬手帳
- 絆創膏
- 消毒液
- 常備薬
- 障害者手帳のコピー

情報メモ

右記参照

情報（ご自身、家族、医療関連 など、ご記入ください）

- 家族構成、同居家族（氏名）
- 緊急連絡先
- 血液型
- アレルギー 有 / 無
- 服用薬と治療薬（病院での投与）名

疾患・障害について

主治医（病院、医師の氏名）

AQP4抗体 陽性 / 陰性

家族で決めた、指定避難場所や避難所の情報