

災害の手引き

－多発性硬化症(MS)－



この手引きは、地震・津波の災害を想定し、MS 療養者が**平常時・災害時**に必要な対応についてまとめたものです。**自助・共助・公助**の観点から確認し、具体的な準備・行動へつなげていきましょう。

目次

I. はじめに	1
1. 本手引きの目的と使用方法.....	1
2. 自助・共助・公助とは	1
II. 平常時の備え.....	2
1. 自助について	2
2. 共助について	16
3. 公助について	18
III. 災害時の対応	19
1. 自助について	19
2. 共助について	21
3. 公助について	23
IV. おわりに	24

I. はじめに

1. 本手引きの目的と使用方法

この手引きは、MS の療養者や、家族、医療者が①日頃から災害に対する備えを意識し、準備することで、②いざ災害が発生した際に落ち着いて対応できることを目指して作成しています。 **自助・共助・公助**の観点からご確認いただき、具体的な準備・行動へつなげていただければ幸いです。

とくにご確認いただきたい箇所には、 チェックボックスをつけていますので、是非、ご活用ください。

2. 自助・共助・公助とは¹⁻²⁾

自助:一人ひとりが取り組むこと

共助:家族や近隣に暮らす人々、企業が一緒に取り組むこと

公助:国や自治体等が救助、支援に取り組むこと

災害時、公助による支援が開始するまで3日～2週間程度かかる場合が多いです。そのため、日頃から自助・共助を意識しておくことが大切です。人命救助のタイムリミットである「**72時間の壁**」を越えられるよう、平常時から備えておきましょう。

II. 平常時の備え

1. 自助について

必要に応じて、家族や周囲の方々の協力を得ながら、ご自身でできる備えについて確認しておきましょう。

1) 災害に関する情報の入手、安否確認の方法¹⁻²⁾

- 自動的に情報が届く方法としては、緊急速報メール、防災行政無線(屋外スピーカーで放送される)、テレビ、ラジオ、自治体アプリ・公式 SNS 等があります。登録しておきましょう。
 - 自分で確認する方法としては、気象庁ホームページ、自治体ホームページ、テレビのデータ放送、災害用伝言サービス(Web171)、防災ポータルサイト等があります。
 - 家族との安否確認の方法を確認しておきましょう。
 - 自宅周辺が浸水や倒壊、火災等で帰宅できなくなった時の集合場所を確認しておきましょう。
 - 家族・支援関係者の連絡先リストを作成し、目のつくところに貼っておきましょう。
- ★ 14~15 ページの連絡先一覧を事前に記載し、準備しておきましょう。
- 災害時は電話がつながりにくくなります。**NTT 災害伝言ダイヤル 171** の使い方や連絡方法を確認しておきましょう。

<災害用伝言ダイヤル171>

操作手順		伝言の録音		伝言の再生																									
①	171をダイヤル	1 7 1																											
②	録音または再生を選ぶ。	<p>[ガイダンス] こちらは災害用伝言ダイヤルセンタです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用する再生は「4」をダイヤルしてください。</p> <table border="1"> <tr> <td>(暗証番号なし)</td> <td>(暗証番号あり)</td> <td>(暗証番号なし)</td> <td>(暗証番号あり)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td></td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。</td> <td>2</td> <td>[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。</td> </tr> <tr> <td></td> <td>XXXX</td> <td></td> <td>XXXX</td> </tr> </table>			(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)		3		4	1	[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。	2	[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。		XXXX		XXXX									
(暗証番号なし)	(暗証番号あり)	(暗証番号なし)	(暗証番号あり)																										
	3		4																										
1	[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。	2	[ガイダンス] 4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。																										
	XXXX		XXXX																										
③	被災地の方の電話番号を入力する。	<p>[ガイダンス] 被災地の方はご自宅の電話番号、または、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。被災地域以外の方は、連絡を取りたい被災地の方の電話番号を市外局番からダイヤルして下さい。</p> <table border="1"> <tr> <td>0 X X X X X X X X X X X X X X</td> </tr> </table>		0 X X X X X X X X X X X X X X	<p>伝言ダイヤルセンタに接続します。※1</p>																								
0 X X X X X X X X X X X X X X																													
④	メッセージの録音 メッセージの再生	<p>[ガイダンス] 電話番号0XXXXXXXXX(、暗証番号XXXX)の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあとシャープを押して下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。尚、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。</p> <table border="1"> <tr> <td>ダイヤル式電話機の場合</td> <td>プッシュ式電話機の場合</td> <td>ダイヤル式電話機の場合</td> <td>プッシュ式電話機の場合</td> </tr> <tr> <td>(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)</td> <td>1 #</td> <td>(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)</td> <td>1 #</td> </tr> <tr> <td>[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 電話をお切り下さい。</td> <td>[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 数字の9の後シャープを 押して下さい。</td> <td>[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。</td> <td>[ガイダンス] 新しい伝言がらお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを、次の伝言に移る時は、数字の9の後シャープを押して下さい。</td> </tr> </table>		ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	1 #	(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	1 #	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 数字の9の後シャープを 押して下さい。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言がらお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを、次の伝言に移る時は、数字の9の後シャープを押して下さい。	<p>伝言の録音</p> <table border="1"> <tr> <td>(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)</td> <td>録音終了後 9 #</td> <td>[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。</td> <td>[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の3の後、シャープを押して下さい。</td> </tr> <tr> <td>[ガイダンス] 伝言を録返します。 訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。</td> <td>録音した伝言内容を確認する。</td> <td>(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)</td> <td>[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です</td> </tr> <tr> <td>[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	録音終了後 9 #	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の3の後、シャープを押して下さい。	[ガイダンス] 伝言を録返します。 訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。	録音した伝言内容を確認する。	(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です	[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。			
ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合	ダイヤル式電話機の場合	プッシュ式電話機の場合																										
(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	1 #	(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	1 #																										
[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 電話をお切り下さい。	[ガイダンス] 伝言をお預かりします。 ピッという音の後に、 30秒以内でお話下さい。 お話を終わりましたら、 数字の9の後シャープを 押して下さい。	[ガイダンス] 新しい伝言からお伝えします。	[ガイダンス] 新しい伝言がらお伝えします。伝言を繰返す時は、数字の8の後シャープを、次の伝言に移る時は、数字の9の後シャープを押して下さい。																										
(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	録音終了後 9 #	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して録音される時は、数字の3の後、シャープを押して下さい。																										
[ガイダンス] 伝言を録返します。 訂正される時は数字の8の後シャープを押して下さい。	録音した伝言内容を確認する。	(ガイダンスが流れまるまでお待ちください)	[ガイダンス] お伝えする伝言は以上です																										
[ガイダンス] 伝言をお預かりしました。																													
⑤	終了	<p>自動で終話します。</p>																											

NTT西日本)https://www.ntt-west.co.jp/news/1207/120712a_1.html

- **ハザードマップ**を確認しておきましょう。ハザードマップは、住んでいる地域や会社、学校周辺等でどんな災害がおこるか、どのように避難したらいいのかを地図上に可視化しています。各市町村窓口やホームページ、この他、国土交通省でも公開されています。
★自宅近くでどのような災害が起こりやすいか確認して○を付けておきましょう⁴⁾。
- (地震・洪水・土砂災害・津波・高潮・雪崩・その他)

2) 避難場所、避難手順¹⁻²⁾

□自治体の**災害時要援護者リストへの登録**を検討しましょう。

要配慮者:高齢者、障がい者、妊婦、乳幼児、難病患者、そのほか特に配慮を要する人

避難行動要支援者:要配慮者の中で、自宅で生活している人のうち、自力避難が困難で、避難にあたって特に支援を要する人

□お住まいの地域で、どこが避難場所に指定されているか
(指定緊急避難所^{※1}と緊急避難所^{※2})確認しておきましょう。

※1 指定緊急避難所は、命を守るために緊急的に避難する場所

※2 緊急避難所は、災害の危険がなくなるまで一時的に滞在する場所

□**福祉避難場所**^{※3}を指定している市町村もありますので、事前に確認しておきましょう。

※3 福祉避難場所とは、避難場所での生活が困難な要配慮者等が避難する二次的な避難場所

□避難の際はとくにヘルプマークを活用しましょう。



3) 携帯必需品・備蓄品

<携帯必需品>

- 生活必需品は、**最低3日分**を準備しましょう。
(推奨は1週間分)
 - 準備したものは、防水素材のリュックに入れておきましょう。
 - 中に入れるものは、水濡れを防ぐためにビニール袋にわけて入れましょう。
 - すぐに持ち出せるように、目のつくところや玄関先に置いておきましょう。
- ★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防災ポーチ⁵⁾を用意しておくのも有効です。



携帯必需品リスト

医薬品	<input type="checkbox"/> 薬(1週間分)	<input type="checkbox"/> お薬手帳
身分証等	<input type="checkbox"/> 指定難病医療受給者証 <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳 <input type="checkbox"/> 個別避難支援計画	<input type="checkbox"/> 健康保険証(マイナンバーカード) <input type="checkbox"/> 介護保険証 <input type="checkbox"/> 災害時医療手帳 等
衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 紙おむつ・尿取りパッド ※紙おむつや尿取りパッドは多めに準備しておく <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 包帯 ※紙おむつや尿取りパッドは多めに準備しておく <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 洗口液 <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水 ※飲料水・非常食は一人分ずつリュックに入れる ※水や熱を使わずにすぐ食べられるものを用意する ※ごはん、おかず、野菜の3つの防災食をストックしておく	<input type="checkbox"/> 非常食(3日分程度) ※飲料水・非常食は一人分ずつリュックに入れる ※水や熱を使わずにすぐ食べられるものを用意する ※ごはん、おかず、野菜の3つの防災食をストックしておく
日用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 防犯ベルや笛 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 予備メガネ <input type="checkbox"/> はさみ・カッター <input type="checkbox"/> 雨よけ <input type="checkbox"/> 保冷剤・保冷バッグ(特に冷所保存の薬がある場合) <input type="checkbox"/> 暑い時期はネッククーラー等	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> マッチ、ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> スリッパ(上靴) <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> ポンチヨ(着替えや授乳用) ※体温が上がると視力低下やしびれ等の感覚障害、筋力低下が悪化します(ウートフ現象)。
衣料品	<input type="checkbox"/> 防寒具	<input type="checkbox"/> 軍手
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭)	<input type="checkbox"/> 通帳
その他 ※必要に応じて追記しましょう	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



<備蓄品>¹⁻²⁾

災害に備え、日頃から家庭に蓄えておくことが大切です。避難所を利用せず、在宅避難をするときにも活躍します。自宅の倒壊や浸水に備え、**2階以上**にも備蓄品を備えておくことも検討しましょう。

(備蓄品の例)

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-------|------|
| ・LED ランタン、乾電池 | ・ろうそく、ライター | | |
| ・ブルーシート | ・カセットコンロ、ボンベ(使用期限に注意) | | |
| ・発電機 | ・トイレットペーパー、ウェットティッシュ | | |
| ・食品用ラップ | ・消臭剤 | ・生理用品 | ・おむつ |
| ・非常用トイレ(通販やホームセンターで購入できる) | | | |
| ・飲料水(備蓄用の保存水も販売されている) | | | |

● 非常用トイレ

トイレは必需品です。大容量のものや便座・テントがセットになっているもの等、種類豊富に販売されていますので、平常時から自分にあったトイレを探しておきましょう。



4) MS の治療薬の管理¹⁻²⁾

使用中の 薬に☑	商品名/一般名	用法		保存方法“要確認”
	ベタフェロン® (インターフェロン・ベータ1b)	皮下 注射	2日に 1回	直射日光・高温を避け 常温保存
	コパキソン® (グラチラマー酢酸塩)		1日1回	凍結・直射日光・高温 を避け、冷蔵庫(2~ 8°C)などで保存
	ケシンプタ® (オファツムマブ)		4週間隔	凍結・直射日光・高温 を避け、冷蔵庫(2~ 8°C)などで保存
	アボネックス® (インターフェロン・ベータ1a)	筋肉 注射	週1回	凍結・直射日光・高温 を避け、冷蔵庫(2~ 8°C)などで保存
	イムセラ®・ジレニア® (フィンゴリモド)	経口	1日1回	直射日光・高温・湿気 を避け、25°C以下で 保存
	テクフィデラ® (フル酸ジメチル)		1日2回	直射日光・を避け常温 保存
	メーゼント® (シポニモドフル酸)		1日1回	凍結・直射日光・高温 を避け、冷蔵庫(2~ 8°C)などで保存
	プレドニン® (プレドニゾロン)		医師の指示 量を服用	直射日光・高温を避け 常温保存
	タイサブリ® (ナタリズマブ)	静脈	4週間隔	医療機関にて保存

★治験に参加している方は、担当の治験コーディネーターと
事前に災害時の連絡手段について確認しておきましょう。

5) 停電への備え¹⁻²⁾

- 電動車椅子や使用中の医療機器の**充電とバッテリーを確保**しておきましょう。
- ガソリンや家庭用力セットボンベ**も非常用の電源として有効です。準備しておきましょう。
- MS の治療薬は、冷所保存が必要なものがありますので、ご自身が使用している**薬の保存方法を確認**しましょう。
- 冷蔵庫は、停電しても2~3時間は保冷されていますので、慌てないようにしましょう。
- 非常時は、**保冷剤の入ったクーラーボックスや保冷バック**等を使用します。準備しておきましょう。
★保冷剤のかわりに、水の入ったペットボトルを凍らせて準備しておくこともおススメです。

6) 生活環境の安全確保

- ドアや避難経路をふさがないように、家具類の配置のレイアウトを工夫しましょう。
- 家具類の転倒・落下・移動防止対策として、壁に L 型金具でネジ止めをしましょう。



- キャスター付き家具は、日常の移動時以外はキャスターをロックし、低位置がある場合は壁や床に着脱式ベルトなどでつなげましょう。
- ベッドのそばに**懐中電灯、ヘルメットや防災頭巾、笛、靴等**を置いておきましょう。
- 窓には飛散防止フィルムを貼るようにしましょう。

(足が不自由な方)¹⁻²⁾

- 車椅子や杖等は**暗闇でもわかるように蛍光テープ**を貼っておきましょう。
- 車椅子のタイヤや空気圧、バッテリーを確認し、メンテナンスをしておきましょう。
- 車椅子は、救助する人が分かりやすい位置に置きましょう。

(目の不自由な方)¹⁻²⁾

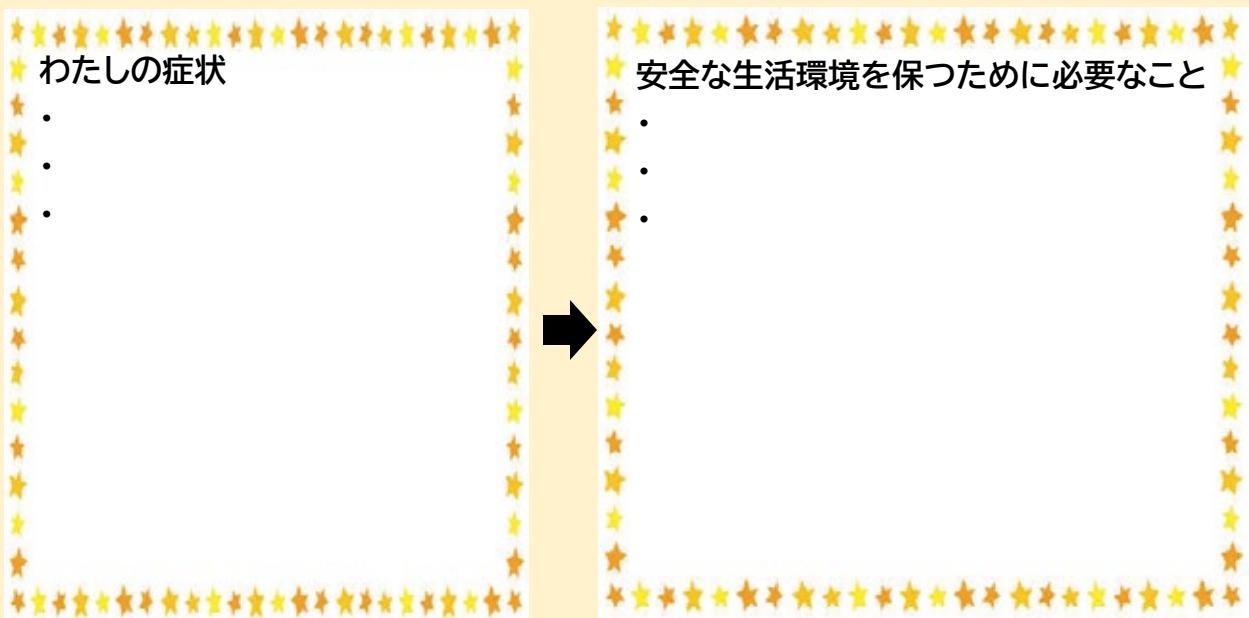
- 家の中の家具の配置を常に一定にし、安全な空間を確保しましょう。
- 災害情報をすぐに入手するために、常にラジオを身近な場所に置いておきましょう。

(耳の不自由な方) ¹⁻²⁾

- 筆談ができるようにメモ帳、筆記用具を身近なところに準備しておきましょう。
- 「避難場所に案内してください」「電話をかけてください」等の必要となりそうな会話カードを作っておきましょう。

(その他)

MS による症状は多彩です。あなた自身の症状についてまとめ、症状に応じた生活環境の安全確保のために必要なことを書き出してみましょう。



7) リハビリについて

避難所では、十分に体を動かすスペースがないため、エコノミー症候群(長時間同じ姿勢で座ることで足の血行が悪くなり、血栓ができる肺等に詰まる)や筋力低下を招く恐れがあります。また、避難場所までの移動方法や避難所でも継続できるリハビリについて、平常時から理学療法士と相談して、意識して取り入れましょう。



★日頃から外出して、いざという時に自分で避難できるように備えておきましょう。

8) 感染予防について

避難所は三密(密集・密閉・密接)が予測されます。使用している治療薬の中には、免疫力が低下するお薬もありますので、平常時から感染予防対策を実施しましょう。

(感染予防対策)

- 手洗い・うがい・消毒をしましよう。
- マスクを着用しましょう。
- 睡眠を十分に取り、バランスの良い食生活を心がけましょう。
- 定期的に部屋を換気しましょう。
- 薬の自己中断はしないようにしましょう。



緊急時の連絡先

家族等の連絡先	
フリガナ	
氏名	(続柄)
同居の有無	有・無
電話 メールアドレス	
フリガナ	
氏名	(続柄)
同居の有無	有・無
電話 メールアドレス	
フリガナ	
氏名	(続柄)
同居の有無	有・無
電話 メールアドレス	

医療機関	名称	
	担当医	
	住所	
	電話 メールアドレス	
ケアマネ	名称	
	担当者	
	住所	
	電話 メールアドレス	
訪問看護	名称	
	担当者	
	住所	
	電話 メールアドレス	
ヘルパード	名称	
	担当者	
	住所	
	電話 メールアドレス	

2. 共助について

2～15ページの自助の内容を家族等で確認したうえで、共助として以下の準備をしましよう。

1) 災害時の支援者の確保

- 患者会等を通じて、ピアソポーターや医療者等と**災害時の備えについて情報交換**しておきましょう。
- 日頃から近所付き合いや、声をかけ合い、地域の支援者を確保しておきましょう。

2) 生活環境の安全確保

- 9～11 ページの内容にそって療養者と家族等で共に安全な生活環境を調整しましょう。

3) 災害時の家族や担当医への連絡方法

- 14～15 ページの必要箇所を事前に記入しておき、連絡先の方々にも一報入れておきましょう。
- 必要に応じて、家族と共に災害時連絡カードの作成や避難入院に備えた緊急支援ファイル等を作成しましょう。
- 療養者に関する情報や連絡先が変更になったときは、上記を速やかに変更しておきましょう。

4) 避難場所、避難手順

- いざという時のために、普段から担当医や地域の支援者等と避難場所や避難手順を相談しておきましょう。
- 避難を希望する場所、避難場所までの移動手段、避難時の持ち出し品、避難前に連絡するところ、避難後に連絡するところ、避難の手助けをお願いできる地域の支援者を決めておきましょう⁴⁾。
- ご本人だけではなく、できれば家族も一緒に地域の避難訓練等に参加しましよう。



5) ヘルプマークの活用

MS 療養者は、周囲から病気やウートフ症状、目や耳の症状について理解されにくい状況があります。ヘルプマークを活用し、近隣住民や地域の方々、医療関係者やボランティアの方に支援が必要であることが伝わるようにしましょう。

3. 公助について

公助では以下のことが行われます。

- 避難行動要支援者名簿登録制度を活用し、避難行動要支援者の**個別避難計画**^{※4} を要支援者や家族と共に作ります。
- ※4 個別避難計画の作成にあたっては、各市町村の担当者（難病に精通した医療者、保健所等）またはコーディネーター（民生委員等）が中心となって、要支援者やそのご家族等と共に、具体的な避難方法について検討されます。
- 避難場所を確保します。
- 食料や備蓄品を確保します。
- 共助を促進するための防災に関する企画、運営をします。

事前に国や自治体等と連携し、準備しておくことが重要です。公助はすぐに受けることができない場合が多いため、少なくとも**72時間分は自助・公助による対策をとっておくことが重要です。**



III. 災害時の対応

1. 自助について

必要に応じて、家族や近隣の方々の協力を得ながら、落ち着いてご自身でできる対応を行いましょう。

1) 地震、津波等、突然の災害が起こった場合

- まずは身の安全を確保し、自分自身や家族の方が大丈夫か、怪我をしていないか確認しましょう。
- 津波の場合は、落ち着いて情報を集めてください。自宅の2階以上に上がることが可能か、避難場所へ移動することが可能か、家族等の方と共に検討しましょう。

2) 緊急連絡先への連絡

- 大規模災害時には、携帯電話はつながりません。
- 携帯メールに現在の状況と避難場所を連絡しましょう。
★14～15ページの連絡先を参照しましょう。
- 災害用伝言サービス(web171)やNTT災害伝言ダイヤル171にメッセージを録音しておきましょう(被害の状況、どこへ避難するか等)。

3) 停電している場合

- まずは、ブレーカーを確認しましょう。

- ブレーカーが落ちていない場合は電力会社に電話し、以下の内容を伝え、復旧を依頼しましょう。
 - ①停電していること
 - ②登録内容(住所、氏名、電話番号、お客様番号等)
 - ③復旧までの目途

4) 避難が必要な場合

- 緊急連絡先に連絡をとりましょう(14~15ページ参照)。
- 必要時、近隣の人等、歩行介助や車椅子移送のお手伝いをしてくれる人を集めましょう。
- 必要時、医療機関が受け入れ可能か確認しましょう(15ページを参照し、医療機関・担当医と連携する)。
- 携帯必需品リストを確認し、持参する準備をしましょう。
- 冷所保管が必要な薬は、保冷剤を入れて、クーラーボックスや保冷バッグで運びましょう。

5) 避難所での留意点

- お薬を適切に保管し、中断しないようにしましょう。
- 感染予防対策を実施しましょう。
- 避難所でもできるリハビリを継続しましょう。

2. 共助について

前述の災害時の自助の内容を確認したうえで、必要に応じて療養者と家族、近隣支援者、地域の方々と一緒に実施していきましょう。

1) 地震、津波等、突然の災害が起こった場合

- 落ち着いて情報を集め、避難が必要であるかを療養者と家族で共に検討しましょう。
- 避難を希望する場所、避難場所までの移動手段、避難時の持ち出し品、避難前に連絡するところ、避難後に連絡するところを療養者と共に確認し、**落ち着いて**対応しましょう。
- 避難が必要な場合は、家族や近隣支援者に援助を求めましょう。

2) 停電している場合

療養者が医療機器を使用している場合は、家族や近隣支援者は、バッテリーの不足がないかを確認し、不足時はガソリンや力セットボンベを提供しましょう。

3) リハビリの継続

ご自身で身体を動かしにくい場合は、家族等に協力を依頼し、筋力低下、拘縮予防、血栓予防のためにリハビリを継続し

ましょう。

4) モバイルファーマシーの活用

災害時、都道府県薬剤師会や自治体、医薬品卸売業者等により移動する薬局が出動します。被災地で薬局の調剤室の役割をはたします。必要に応じて支援を求めるましょう。



「移動する薬局」です

3. 公助について

公助としては、以下の支援が行われます。

- 倒壊家屋からの救出等、必要時レスキュー隊や自衛隊による救助が行われます。
 - 一般の避難所での生活が困難な場合、医療・介護の専門職がいる「福祉避難所」へ移動や、大規模災害で地域の医療機関の対応が困難な場合、都道府県を越えて他の地域へ搬送する「広域搬送」の仕組みも検討されます。
 - 避難所での食料、飲料水、医療品が必要な支援物資の提供等が迅速に供給されます。
 - 医療チームが派遣され、負傷者や病人の治療、避難所の衛生管理が行われます。
- ★避難所では、感染症にも留意しましょう。
- 避難行動要支援者の個別避難計画にもとづき、必要な支援が検討されます。
- ★早期に支援が受けられるよう、避難行動要支援者は**事前に個別避難計画を作成しておく**ことが重要です。

ポイント

公助による支援が開始するまで**3日～2週間程度**かかる場合が多いです。まずは自助・共助の準備・行動が大切です。

IV. おわりに

この手引きは、MS 療養者や家族、その周囲の方々が、自助・共助・公助の観点から平常時にどのように備え、災害時どのように行動すればよいか、具体的な準備・行動につながるように作成しました。いざという時に、落ち着いて対応できるような手引きとなれば幸いです。



引用文献

- 1) 難病力フェアミーゴ, 難病患者のための防災ガイドブック vol.2, 2023 年 7 月 1 日改定.
- 2) 中島一郎監修, MS/NMOSD 患者のための防災ガイドブック vol.3.
- 3) 日本障害者リハビリテーション協会 情報センター, Copyright (C) 2007-2016 (公財)日本障害者リハビリテーション協会(JSRPD) (閲覧 2025.11.13).
https://www.dinf.ne.jp/doc/japanese/resource/bf/jdf_201303/jdf_2-2-04.html
- 4) 石川県小児医療ネットワーク事業協議会 小児等在宅医療連携プロジェクト, 医療的ケアが必要な子どもと家族の災害あんしんマニュアル 第 2 版, p.1-14, 2025.
- 5) 日本難病看護学会, 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. (閲覧 2025.12.11).
https://nambyokango.jp/wp-content/uploads/2025/05/bosaipouch_2.pdf

参考文献

西澤正豊, 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患等克服研究事業 難治性疾患等政策研究事業(難治性疾患政策研究事業)「難病患者の地域支援体制に関する研究」班, 災害時難病患者個別支援計画を策定するための指針 改訂版, p.1-61, 2017.

特定非営利法人 MS CABIN, 多発性硬化症(MS), (閲覧 2025.11.15).
https://www.ms-cabin.org/ms_cate/outline_ms/

この手引きは、田辺三菱製薬医学教育助成事業「自助・共助・公助のつながりが支える神経難病患者の災害対策」の助成を受けて作成されました。

作成者

種村 智香(武庫川女子大学看護学部)
布谷 麻耶(武庫川女子大学看護学部)

情報提供

今福 恵子(豊橋創造大学保健医療学部)
別府 聖子(神戸大学医学部附属病院)

作成日:2025年12月15日

ダウンロードはこちらのQRコードから



©一般社団法人日本難病看護学会

<本手引きの無断複製・転載等は、著作権法上の例外を除き禁じます>