

## 支援する方へ

内部障害とは、人工透析を受けている方やペースメーカーを使用している方などで、大きく分けて心臓機能障害、じん臓機能障害、ぼうこう・直腸機能障害、呼吸器機能障害、小腸機能障害、免疫機能障害、肝臓機能障害に分類されます。外見からは障害があることがわかりにくいいため、本人に身体の状態を確認し、状況に応じて適切な対応をとることが必要となります。

### 1 日頃の備え

- 在宅で使用するアンビューバッグ、酸素ボンベなどの医療機器の取扱いは、特定の人だけでなく、家族、ヘルパーなど複数が習熟し、実施できるようにしておきましょう。
- 内部障害のある方は、災害時に自力で避難することが困難なときがあります。日頃から進んで声をかけ、どのような支援が必要か尋ねておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

- 内部障害のある方は、特別な治療が必要な方もいますので、避難の際は薬や必要な医療器具を忘れずに持っていくように伝えましょう。

#### 《避難所では》

- 避難所の管理者、受付の職員に内部障害のある方が避難していることを認識してもらい、必要な支援を受けることができるよう配慮しましょう。
- 携帯電話の使用はペースメーカーに誤作動を生じさせる恐れがあります。マナーモードでも携帯電話からは電波が出ているので、屋内での使用は避け、周りの人へも伝えましょう。
- 内部障害のある方は容態が急変する場合があります。状態が変化したときには、すぐに周りのスタッフなどに知らせ、必要な手段を確保してもらいましょう。





## 支援する方へ

統合失調症、そううつ病、うつ病、てんかんなどのさまざまな精神疾患により、日常生活や社会生活に困難をかかえている方です。適切な治療と服薬、周囲の配慮があれば症状をコントロールできます。精神障害のある方はストレスに弱かったり、神経過敏な人、人との関係が苦手などの症状を持った方がいますので、災害時には不安や緊張を和らげるような配慮が必要となります。

### 1 日頃の備え

■ 気分の落ち込みや焦燥感、不安感など精神状態が混乱し、周囲の状況や自身の行動について判断が難しくなる場合がありますので、日頃から緊急時の行動や必要な支援について、周囲の人や家族などと話っておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

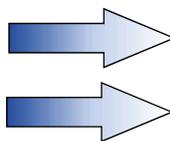
- 地震発生時には、テーブルの下などに入ることや、家具や窓ガラスから離れることなどをはっきりとした口調で指示します。理解が困難なときは、やさしく手をひいて誘導しましょう。
- 大きな声や怒鳴るような指示は、叱られるように感じてしまい、不安にさせる可能性があります。

#### 《避難所では》

- 精神障害の特性として、急な環境の変化に対応が難しいことがあります。
- 無理強いせず、相手の意思を尊重し、薬を正しく服用できているかを見守りましょう。

#### この様な人がいたら…

- イライラして落ち着かない方
- 感情の起伏が激しくなったり、柔軟に状況に合わせた行動ができない方
- 心理的に孤立してしまう、他人との接触を求めない方



#### こうしてみましよう!

周囲の方々や友人の方などから安心できるメッセージを伝えたり、親身になって話を聞いてあげましょう。

本人と繋がりのある支援者、友人と一緒に過ごせるように避難所の職員に相談してみましよう。



- 特に、肉体的疲れや精神的不安などのストレスをためやすい傾向にあります。
- 精神状態が急に変化したようであれば、専門の人に相談してください。
- また、避難所で一緒に生活している家族の方の心労や悩みを理解し、配慮しましょう。

## 2-7 知的障害のある方や自閉症をはじめとする発達障害のある方のために

### 1 日頃の備え

【共通で備えておくべきものは3ページで確認しておきましょう。】

- 特に個々に必要と思われる、次のようなものを用意しておきましょう。
  - 常用薬、お薬手帳
  - 服薬の際のオブラート（必要な方）
  - 食料品（試食をして食べることができたもの）
  - お気に入りのグッズなど（電源がなくても使えるもの）
- 日頃から地震があったときには（小さな地震でも）、背の高い家具や窓ガラスから離れて座布団やクッションなどで頭を守り、テーブルや机の下に入って身を守るようにしましょう。
- 名前、住所などを記入した安心カード（別紙）を必ず用意して、身に付けておきましょう。
- 家族との連絡方法、集合場所を確認しておきましょう。
- 避難訓練などの体験を繰り返し、災害のイメージを高めておくことが大切です。地域の人々や関係機関と一緒に防災訓練に参加しましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難する時》

- 防災ずきんやヘルメットをかぶり、家族などの親しい方と一緒に避難するようにしましょう。
- 事前に作成した安心カードを携帯しましょう。

#### 《避難所では》

- 日常との違いや、多くの方との共同生活により、混乱したり周囲との協調が難しくなることが考えられます。困ったことがあれば、避難所のスタッフに相談するなどし、配慮してもらえるようにしましょう。

※市では福祉的な配慮が必要な方のために、二次的な避難所として福祉避難所を設定しています。指定避難所での生活が困難な場合は、避難所のスタッフや市の職員などに相談して下さい(33ページ参照)。



## 支援する方へ

知的障害のある方や発達障害のある方の中には、障害の特性から常時支援を必要とされる方がいます。複雑な話や抽象的な概念は理解しにくく、人に尋ねたり、意見を言うのが苦手な方もいます。ひとつの行動に執着したり、同じ質問を繰り返す方もいます。短い文章で、「ゆっくり」「ていねいに」「くりかえし」説明をすることが必要となります。

### 1 日頃の備え

- 屋内では、背の高い家具や窓ガラスから離れて座布団やクッションなどで頭を守り、テーブルや机の下に入って身を守ることを普段から教えておきましょう。
- 屋外では、ブロック塀や自動販売機などから離れるなど、具体的に身の安全を守れるようにしておきましょう。
- 家族が外出しているときでも、避難を手伝ってもらえるように、近隣の方をお願いしておきましょう。



### 2 災害時の対応

#### 《避難する時》

- 成人の方に対しては、子ども扱いしないようにしましょう。
- 動揺している気持ちを落ち着かせるようにし、まずは身の安全を守るように促しましょう。
- 災害の怖さや避難の必要性がなかなか理解できない場合もありますので、繰り返し説明しながら避難を促しましょう。
- けがや痛みを伝えられない人もいますので、身体状況をよく観察しましょう。
- コミュニケーションを図ることが困難な場合があるので、一斉に伝えるのではなく一人ひとり個別に声をかけるようにしましょう。

#### 《避難所では》

- 話しかける場合や説明をするときには、否定的ではなく肯定的な言葉を使うようにしましょう。(例：×走っちゃだめ ○歩こうね)
- 仕事などの役割をもたせることで、ストレスなどが緩和されることもあります。何か一緒に作業をしたり、周りと関わりを持つようにしましょう。

## 2-8 難病患者のために

### 1 日頃の備え

【共通で備えておくべきものは3ページで確認しておきましょう。】

■特に個々に必要と思われる、次のようなものを用意しておきましょう。

- 特定疾患医療受給者証
- 医療機器取扱業者の連絡先
- 医療器具（下記参照）
- 食料品など（食事制限がある場合）

#### 医療器具を使用している方は

家具の転倒や浸水などで医療機器が被害を受けないか、医療機器自体の転倒で自分自身が負傷しないか、配置を確認しましょう。

#### 人工呼吸器を使用している方

- 内蔵バッテリーのない場合は、必ず外部バッテリーを準備しましょう。また、バッテリーの持続時間を確認しておきましょう。
- アンビューバッグや吸引器も用意しておきましょう。

#### 在宅酸素療法を受けている方

- 予備の酸素ボンベと酸素キャリアを準備し、切り替え方法を確認しておきましょう。
- チューブやカニューレなどの医療材料は、数日分を備蓄しておきましょう。

- 緊急時の医療機関への連絡方法や、医療機関に行けない場合の対処方法を、あらかじめ主治医や薬剤師とよく相談しておきましょう。
- 医療機器や医療材料が処方されている場合は、その取扱業者とも緊急時の対処方法を確認しておきましょう。
- 病名、主治医、服用している薬、使用している医療機器、医療機器の設定に関する情報などを書いた安心カード(別紙)を用意しておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

- 避難する場合には、薬や必要な医療機器、医療材料などを忘れず持って行きましょう。

#### 《避難所では》

- 避難所の担当者や、医療救護所が設けられている場合には、医療スタッフなどに日頃から医療を受けていることを伝えましょう。また、安静や介護が必要な場合は、支援について避難所の担当者に相談しましょう。
- 身体状況を確認し、体調の変化があれば必要に応じて医療機関の受診を要請しましょう。

## 支援する方へ

難病患者は、医療依存度、介護依存度が高いため、災害時には特に配慮が必要とされています。さらに神経難病（パーキンソン病、筋委縮性側索硬化症、多発性硬化症など）の患者は、医療の継続が必須であり、より一層の配慮が必要となります。

### 1 日頃の備え

- 平常時から避難所、避難の手段などについて、市役所や市民センターに問合せなど、あらかじめ確認しておきましょう。
- 難病患者の緊急医療手帳などを家族も携帯しておきましょう。
- いざというときに実際に使えるよう、備えている備蓄品や医療器具などを、本人と一緒に定期的に点検しておきましょう。

### 2 災害時の対応

#### 《避難するとき》

- 災害時に自力で避難することは難しく、安全に避難するためには周囲の協力が必要です。
- 特に運動麻痺や運動障害などを伴う人は移動が困難なため、車いすや担架などを利用し、複数で誘導する必要があります（7、20ページ参照）。

#### 《避難所では》

- 健康状態を確認し、療養環境が保たれるように配慮しましょう。
- 避難所での長期の生活が困難な難病患者については、健康状態に応じて医療機関への移送について、避難所の担当者へ相談しましょう。

■ 難病には、その他にもさまざまな疾病がありますので、下記のホームページなどを参考にしてください。

<http://www.nanbyou.or.jp/> 【難病情報センター】で検索してクリック



# 第3章 水戸市などの取組

## 3-1 指定避難所一覧

