

# 災害への備え



千葉県循環器病センター  
てんかんセンター

ホームページのURL

<https://www.pref.chiba.lg.jp/junkan>



てんかん患者さんは、災害など普段と違う状況に置かれることにより、発作が起こりやすくなる可能性があります。災害には地震や台風、感染症など様々な種類があります。

特に災害により避難が必要となった場合には、通常と異なる状況のもとで生活しなくてはならなくなり、睡眠や服薬時間などの変化が起こりやすくなります。

避難中に発作が起こった場合の対応など、いざというときに落ち着いて行動ができるように、日頃から災害に備えた心構えと準備をしておきましょう。

この冊子では、災害に備えた日頃の準備から、災害が起きた場合の対応についてまとめています。



## 受診と投薬について

てんかんは服薬を中止すると発作が起きる可能性があります。しかし、薬が不足しても災害の状況(交通機関の遮断等)でかかりつけ医に受診できないこともあります。

病気のことをよく知っているかかりつけ医が最良の選択ですが、受診できない場合には以下の優先順位で薬の処方を受けましょう。

- ① てんかん専門医
- ② 何科でもよいので医療機関に相談
- ③ 調剤薬局に相談



## 薬の保管場所について

自宅以外で災害に遭うことも想定し、外出時には、薬を常に携帯し、お仕事をされている方や学生さんは職場や学校のロッカーなどに2～3日分保管するなどして常備しておくことがよいでしょう。受診時に災害に備えた予備の薬を処方してもらうよう主治医とご相談ください。

十分な薬剤を持ち出せなかったり、  
予備の薬がなくなる場合

被災により移動困難な場合、お薬手帳でいつも飲んでいる薬が確認できれば、特例として処方箋がなくても薬局で薬をお渡しできることがあります。

また、携帯で写した写真やお薬手帳のコピーなどでも緊急対応してもらえる場合があるので、日頃から準備をしておきましょう。いずれの場合も困った場合は、かかりつけ病院にご相談ください。

日頃からの備え

災害時の備えとして、日頃から持ち出し品を非常袋やリュックサックなどにひとまとめにして用意しておきます。

また、災害発生時には、自分がどのような手助けを必要としているかを周囲に伝え、協力していただく必要も出てきます。

災害時には動揺して正確に相手に物事を伝えられない可能性も十分に考えられます。

このため、「緊急カード」を作成し携帯しておくことが必要です。

## 外出時の備え

外出中に災害が発生した場合は、周囲の人との協力と助け合いが必要になります。自分の体調管理が十分にできるように、日頃から外出する時には、緊急カード・抗てんかん薬・内服用の水・身分の証明できるものを携帯してください。特に暑い時期には、水分を多めに携帯しておきましょう。

## 災害が起きたら

まずは、落ちつくことを心がけましょう。そして身を守ることを最優先します。

地震の際は、物が落ちてこない場所へ逃げ、揺れがおさまったら火の元を確認します。

台風や豪雨災害の場合は、無理に家の外に出ないようにします。但し、避難指示が出た場合はこの限りではありません。自分の家の周りの状況を把握し、川や山の斜面近くに住宅がある場合は、早めの避難を心がけましょう。

避難勧告…人的被害が発生する可能性が高まった  
状況で発令されます。

避難指示…勧告よりも危険がさらに切迫した状況で  
発令されます。

\* テレビやラジオ、スマートフォンなどの緊急速報を  
確認します。

### 避難時の注意点

避難を必要とする状況になったら、速やかに避難しまし  
ょう。もし、避難時に発作が起きてしまった場合も、短い  
発作や意識がしっかりしている場合は普通に避難して下  
さい。すぐに避難できない場合は、まず安全な場所に移  
動できるように周りの人の応援を求めましょう。

### 避難生活について

#### (1) 避難所に入るにあたって

災害によって自宅を失ったり、災害の危険から避難  
するために、避難所で生活しなければならないことが  
あります。

避難所に入る場合は、「日常服用している薬」「緊急カ  
ード」「お薬手帳」などを持っているか確認しましょう。

## (2) 避難所の生活について

避難場所は地域の学校の体育館や公民館などが対象となります。大勢の人と一緒に生活しなければなりません。あかちゃんの泣き声や自分にとって不快と感じる音も聞こえてきます。また、夜間も十分な睡眠がとれないなど、多くのストレスが生じます。ストレスはてんかん発作を起こしやすくします。ヘッドホンで音楽を聞いたり、気晴らしに外の空気を吸うなどしてストレスをためないように心がけましょう。

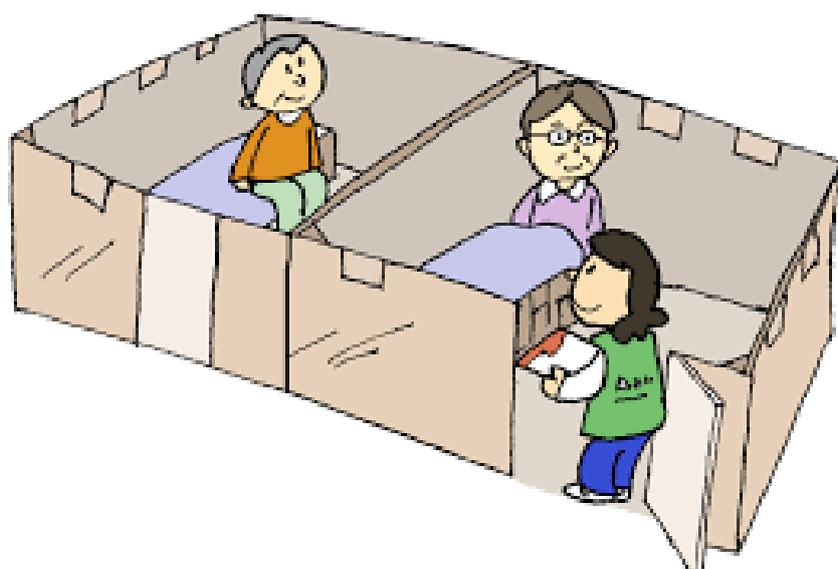
## (3) 車中泊やテント泊で気をつけること

エコノミー症候群の予防や、心の健康のためにも、出来るだけ外に出て身体を動かすようにしましょう。止むを得ず、狭い空間に留まらないといけない場合は、「足踏みをする」「長い時間同じ姿勢を続けない」「水分をいつもより多く摂る」などを心がけましょう。

また、外へ出る際は、くれぐれも危険な物が近くにならないかを確認しておき、周囲の安全を確かめましょう。

#### (4) 避難所での病気の相談について

信頼できる人に伝えていた方がよいでしょう。緊急カードなどを携帯しておいてください。避難生活が長期に及ぶ可能性が高い場合、保健師や看護師が避難所に派遣されますので迷わず相談してください。



医療関係	<input type="checkbox"/> 抗てんかん薬 <input type="checkbox"/> 緊急カード <input type="checkbox"/> 保険証・診察券などのコピー <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒剤
情報関係	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池
水・食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 <sup>*</sup> <input type="checkbox"/> 保存食(栄養補助食品など)
生活関係	<input type="checkbox"/> 衣類(下着) <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 <input type="checkbox"/> 小銭 <input type="checkbox"/> カイロ <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 貴重品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 生理用品



\* 定期的に非常持ち出し品は確認し、お薬や水などは新しいものと交換しておきましょう。

\* 人間は、1日につき3ℓの飲料水が必要です。非難の際には最低でも1ℓの飲料水を持って避難できるとよいでしょう。

# 大切な連絡先

	千葉県循環器病センター	〒290-0512
	主治医	千葉県市原市鶴舞 575 番地 0436-88-3111
かかりつけ 病院		
ケアマネ		
薬局		
行政 機関		


## 災害への備え

2020年12月作成

発行 千葉県循環器病センター  
てんかんセンター

電話 代表 0436-88-3111

