関節リウマチ患者さんのための

災害への備え

～避難準備と避難所での心構え～

監修

神戸大学大学院
保健学研究科
医学研究科 整形外科
准教授 三浦 靖史 先生

ブリストル・マイヤーズ スクイブ株式会社　小野薬品工業株式会社

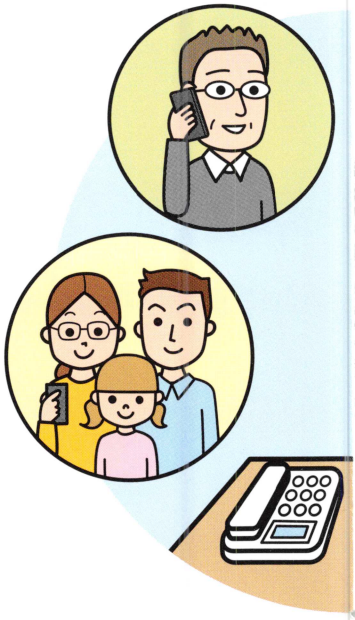
災害に備え、家族で話し合い、避難所や連絡先などを確認しましょう

災害発生時には、まず身の安全を第一に行動してください。すぐに避難しなければならないときには、何も持たずに逃げ出すことも必要です。
関節リウマチ患者さんの症状によっては、避難準備に時間がかかってしまう場合もあります。迅速に避難するために、あらかじめ避難経路や避難するときに持っていくものを確認しておきましょう。

避難経路を確認しましょう

国土交通省や自治体が出しているハザードマップなどを参考に、避難所までの安全な経路を確認しましょう。また、避難所への経路は実際に歩きながら、坂道や段差などを確認しておきましょう。

緊急連絡先を



家族や親せきとの緊急時用伝言ダイヤルや災害用の使い方を確認しておき

10、11ページの『必要なものリスト』を作成しながら、

地震や洪水などでは、
道路が通行止めになることもあります。
**ハザードマップなどを参考にしながら、
複数の避難経路を確認しましょう。**

確認しましょう

の連絡方法として、災害
伝言板（web171）など
ましょう。

避難するときに
持っていくものを確認しましょう

荷物が多いと持ち運べない場合があります。あらかじめ、最低限必要なものをリスト化し、実際に災害用リュックにつめて重さを確認してみましょう。

家族で話し合い、必要な事項を確認してみましょう。

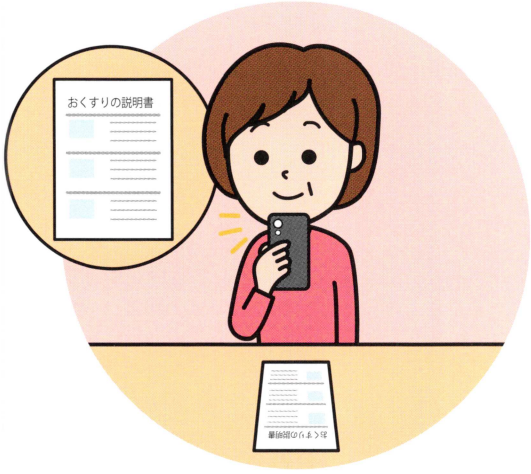
羽生忠正：臨床リウマチ. 18：256-261, 2006より作図

服用しているお薬について説明できるように準備し、お薬を管理しましょう

災害によっては、避難時にお薬を持ち出せない場合もあります。日頃より服用しているお薬については、医師や薬剤師に説明できるようにしておきましょう。おくすり手帳のほかにも、お薬の処方時に薬局でもらう「おくすりの説明書」を持ち歩いたり、携帯電話のカメラ機能を使って記録しておくことも有用です。

災害に備えたお薬の管理

どの薬を服用しているか記録しておきましょう



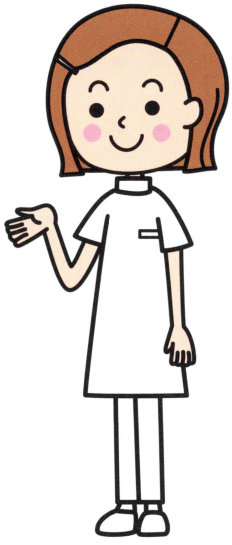
「おくすり手帳」や「おくすりの説明書」などを、携帯電話のカメラ機能などで記録したり、普段持ち歩くかばんの中に入れておきましょう。

古いお薬から服用し、残数を確認しましょう

普段使うお薬は、数日分の予備があると安心です。自宅のお薬は定期的に残数を確認しましょう。また、追加でお薬が処方された場合には、古いお薬から服用しましょう。

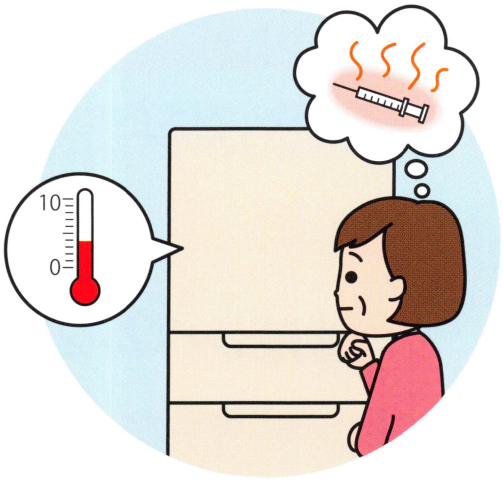
10、11ページの『必要なものリスト』を作成しながら、確認してみましょう。

お薬の名前、用法、用量は、
医師や薬剤師に伝えられる
ようにしておきましょう。



災害時のお薬の管理

保存条件を逸脱したお薬は服用しないようにしましょう



お薬によっては、冷蔵庫で保存するなど温度管理が必要なお薬もあります。明らかに保存条件を逸脱した場合には、そのお薬を使わないようにしましょう。心配な場合は、医師、薬剤師に相談してください。

お薬を自己判断で中断しないようにしましょう

お薬によっては中断することで、症状が悪化するものもあります。お薬が足りなくなった場合にはすぐに、医師や薬剤師に相談し、自己判断で治療を中断しないようにしましょう。

林秀樹：薬局. 67 (13)：3451-3457, 2016
今西孝至他：日本臨床救急医学会雑誌. 17：687-692, 2014
豊見敦：薬局. 67 (13)：3410-3413, 2016より作図

災害時には警戒レベルを確認し、早めの避難を心がけましょう

避難のタイミングを知らせる避難勧告は、警戒レベル1、2は気象庁から発表され、警戒レベル3～5は市町村から発令されます。災害発生時には、携帯電話の緊急速報、防災無線、各市町村のホームページなどを確認し、警戒レベルに注意しましょう。

また、当日の体調や、地震や洪水などの災害によっては、避難所に行くまでに通常よりも時間がかかることがあります。あらかじめ避難するタイミングを決めておき、早めの避難を心がけてください。また、関節リウマチの症状により自分で避難することが難しい場合には、各自治体に相談し、避難経路や避難支援の有無などを確認しておきましょう。

警戒レベルと避

自らの判断で、自主的に避難行

警戒レベル1

心構えを高める

（気象庁が発表）

警戒レベル2

避難行動の確認

（気象庁が発表）

［警戒レベル5］（市町村が発令）は

※各種の情報は、警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

自分で避難することが困難な
関節リウマチ患者さんは、
各自治体で対応している
避難支援を活用してください。
個々に適した避難準備の策定や、
災害に応じた避難支援を行ってくれます。

難のタイミング

動をとることを心がけましょう

警戒レベル3

高齢者等は避難！

避難に時間を要する人は避難
（市町村が発令）

警戒レベル4

全員避難！

安全な場所へ避難
（市町村が発令）

既に災害が発生している状況です。

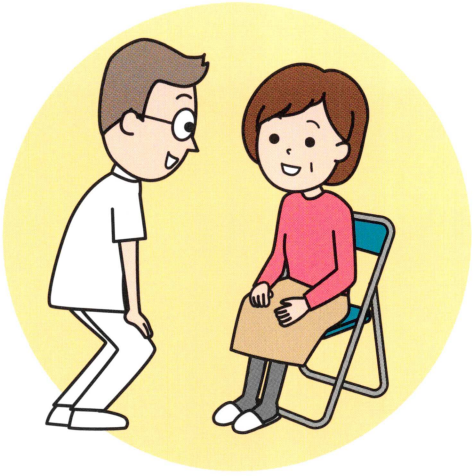
内閣府：防災情報のページ（2019/07/24）：www.bousai.go.jp/oukyu/hinankankoku/h30_hinankankoku_guideline/index.html

避難所では無理をせず、必要に応じて積極的に支援を求めてください

多くの避難所では、体育館や公民館の床にマットやふとんを敷き生活することも少なくありません。また、洗い場やトイレに行くのに階段の上り下りが必要な場合もあります。床からの立ち上がりや階段での生活が難しい場合には、避難所のスタッフに積極的に相談をし、支援を求めてください。

避難所での生活では、感染症やエコノミークラス症候群などに注意が必要です。特に、関節リウマチ患者さんは治療薬の影響などにより感染症にかかりやすいといわれています。手洗いを徹底し、水分補給を心がけ、意識的に体を動かすようにしましょう。

積極的に支援を求めましょう



無理をくり返すと関節リウマチの症状が悪化する場合もあります。困っていることは我慢せず、周りのスタッフに相談してください。

水分補給を心がけましょう

水分補給により、感染症やエコノミークラス症候群を予防しましょう。意識的に水分補給を行ってください。

避難所でも、
リウマチ体操などの運動は、
継続するよう心がけましょう。
手足、指の運動は
比較的狭いスペースでも行えます。

感染症に注意しましょう

避難所などの集団生活では、感染症に注意が必要です。感染症予防のために、手洗いを心がけましょう。また、風邪の症状がある場合には、軽い症状であってもマスクを着用しましょう。

リウマチ体操などの運動を行いましょう

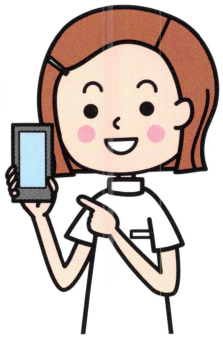
長期の避難生活では、意識的に体を動かしエコノミークラス症候群などを予防しましょう。関節リウマチ患者さんの場合、運動機能を維持するためにも意識的に体を動かすことが大切です。

羽生忠正：臨床リウマチ. 18：256-261, 2006
兵庫県看護協会発行：災害支援ナース実践マニュアル(2018/09/03)：https://www.hna.or.jp/member/disaster_safety/health_crisis/health_crisis_manual/practice_manual/ より作図

災害に備え、必要なものリストを作成しましょう

一般的な防災用品以外にも、関節リウマチ患者さんの場合、自助具や関節を暖めるひざ掛けなどもあると便利です。家族で話し合いながらリストを作成し、共有しましょう。

リストを作成し、
携帯電話のカメラ機能などで
記録しておきましょう。
**お薬が変わったときなどには
更新することも忘れずに！**



避難所と緊急連絡先

避難経路や緊急時の連絡先などもあらかじめ家族で話し合っておきましょう。

家族と相談した避難場所	
避難所で出会えなかった場合の集合場所	
避難時の緊急連絡先	
かかりつけ医療機関の連絡先①	
かかりつけ医療機関の連絡先②	
かかりつけ薬局の連絡先	

災害用伝言ダイヤル※1

伝言を録音する場合：171→1→（被災地の方の電話番号）
伝言を再生する場合：171→2→（被災地の方の電話番号）

災害用伝言板※1（web171）

https://www.web171.jp/
にアクセスし、電話番号を入力する。

※1 携帯電話・PHSからもご利用いただけます。詳しくはご契約されている通信業者へご確認ください。

持ち出すものリスト

避難先でないと困るものをメモしておきましょう。リストにあがったものは災害用リュックにつめ、持ち運べる重さかも事前に確認してください。

普段処方されているお薬

お薬の名前、投与量などを記録しましょう。

羽生忠正：臨床リウマチ. 18：256-261, 2006
内閣府：防災情報のページ（2019/07/24）：http://www.bousai.go.jp/index.html より作図

医療施設名・連絡先

2020年1月作成
427JP20PR0304605
ORC-F044