



## 災害時にとるべき行動①



### ～南海トラフ地震を想定して～

医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

あの暑かった夏が嘘のように、めっきりと涼しくなってきましたね。急激な気温変化は、体調を崩すきっかけになりますので、ワクチン等でインフルエンザやコロナに備えましょうね。さて、先日、南海トラフ地震の政府の地震調査委員会が南海トラフを震源とするマグニチュード (M) 8～9 の巨大地震について、30 年以内に起きる確率を「60～90%程度以上」に見直したとの報道がなされましたが、皆さんどうお感じになりましたか？

可能性が高い？低い？どちらでしょうか？ ですが、一般的には地震の予測は不可能とされています。なので、皆さんができることは、いつ起きても大丈夫なように備えておくことです。大規模災害時、特に持病をお持ちで定期的な治療が必要な方が、この関西で被災した場合、医療体制は通常とは全く異なる状況に混乱すると思います。ご自身の命と健康を守るために、平時から「備え」・災害時に「正しく行動する」ことが極めて重要です。

以下に、皆様が特に気を付けるべきことを、「平時からの備え」「発災時・直後の行動」「避難生活での注意点」の3つのフェーズに分けて具体的に解説します。

#### 【大原則】知っておくべき災害時医療の現実

まず最も重要な心構えとして、「公助（公的機関による救助・支援）はすぐには来ない」という現実を理解することです。災害時医療は以下の優先順位で機能します。

自助（じじょ）： まずは自分で自分の身を守る、備える。

共助（きょうじょ）： 家族や地域、近所の人と助け合う。

公助（こうじょ）： 消防、警察、自衛隊、医療機関による救助・支援。

南海トラフ地震クラスの災害では、阪神大震災の時を思い出してください。医療機関自体が被災し、医療スタッフも被災者となります。道路の寸断で救急車や支援部隊はすぐには到着できません。「発災後 72 時間は公助を期待せず、自力で生き抜く」ことを前提に準備を進めてください。

#### 【最も重要】

1. 平時からの「備え」： 発災後の行動は、この平時の備えでほぼ決まります。

##### ① 医療情報の「見える化」と携帯

お薬手帳の徹底活用： 常に最新の状態に更新し、スマホで写真も撮っておきましょう。可能であればコピーを防災リュックにも入れます。これがなければ、避難先で適切な薬を処方してもらうことが非常に困難になります。

災害時用「医療情報カード」の作成： お薬手帳とは別に、名刺サイズなどのカードに以下の情報をまとめ、財布やスマホケースに入れて常に携帯します。

氏名、生年月日、血液型

持病名（糖尿病、高血圧、心疾患、腎臓病、喘息など）

服用中の薬（薬品名、用法、用量）

アレルギーの有無

かかりつけ医、病院の連絡先

緊急連絡先（家族など）

（特に重要な情報）インスリンの種類、透析の条件、ペースメーカーの有無など

（裏面へ続く→）

## ② 医薬品・医療機器の備蓄

薬の備蓄：最低7日分、できれば2週間分以上を目標に、かかりつけ医に相談しながら少し多めにストックしておきましょう。

### 衛生用品・医療消耗品の備蓄も忘れずに

糖尿病の方：血糖測定器の予備バッテリー、穿刺針、センサー、消毒綿など

在宅酸素療法の方：携帯用酸素ボンベの確保、停電時の対応（電源供給方法）の確認

人工透析の方：緊急離脱セットの確認、災害時の連絡方法・代替施設について確認

その他：絆創膏、ガーゼ、包帯、消毒液、常備薬（風邪薬、胃腸薬、痛み止め）など

## ③ かかりつけ医・地域との連携

災害時の行動を医師と相談：「もし地震で病院に来られなくなったらどうすればよいか」「災害拠点病院はどこか」など、具体的な行動を事前に相談しておきましょう。

地域の支援体制の確認：お住まいの自治体には「災害時要援護者（避難行動要支援者）」の登録制度があります。持病や障害がある方は必ず登録しておきましょう。民生委員や地域の支援者が見回りや安否確認に来てくれる可能性が高まります。

ご近所との関係づくり：普段からご近所の方に「持病があるんです」と（言える範囲で）伝えておくと、いざという時に助けを求めやすくなります。

## ④ 避難生活のシミュレーション

ハザードマップの確認：ご自宅や勤務先が津波、液状化、土砂災害の危険エリアにあるか確認し、安全な避難場所（指定避難所）とそこまでのルートを複数確認しておきます。

避難所生活を想定した準備：避難所は固い床で、プライバシーもありません。持病の悪化を防ぐため、エコノミークラス症候群予防の弾性ストッキング・簡易トイレ・アイマスク・耳栓なども準備しておく役立ちます。

如何でしょうか？ あの思い出しても胸が詰まる悲惨な阪神大震災から、ちょうど30年が経ちました。あの時よりも、さらに酷い状況が予想される南海トラフ地震が迫っています。最悪を考えて、最善を尽くす。まずは、自分がしっかりと行動することです。今回は、「発災時・直後の行動」「避難生活での注意点」についてお話したいと思います。



## 酸素カプセル 初回無料のお知らせ



新陳代謝促進・疲労回復・認知症予防・薄毛対策に効果的と考えられている、当院でも大好評の「高気圧」酸素カプセルですが、ご高評につき未体験の皆様には是非とも効果を実感して頂きたく、「初回無料体験」を実施中です。

費用：無料（2回目以降は、通常通り¥3,000/30分）  
（月）～（土）の毎日1枠限定--ご希望日時をご相談ください



◆ ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel. 0798-81-1192

居宅介護支援事業所ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20 1F デイ 3F 訪問看護・居宅

◆ 訪問看護ステーションSUNふくろう

tel. 0798-40-9500(居宅) 0798-49-7670(デイ)

デイサービスセンターふくろう

「ふくろうだより Vol. 104」第1版 2025/10/01 発行（次号は2025年12月初旬頃の予定です）