



災害時にとるべき行動②

～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

2. 発災時・直後の行動

① まずは身の安全確保

揺れを感じたら、まず「ドロップ、カバー、ホールドオン（姿勢を低く、頭を守り、動かない）」。丈夫な机の下などに隠れ、落下物から身を守ります。津波警報・注意報が出たら、沿岸部（特に大阪湾岸、和歌山県沿岸部）の方はためらわずに、直ちに高台へ避難してください。「自分のところは大丈夫」という思い込みが最も危険です。近所のマンションの高層階に逃げるのも一手です。

② 病院へ殺到しない

これが非常に重要です。発災直後の病院は、倒壊家屋の下敷きになった重傷者など、命の危機が迫る患者で溢れかえります。そこで行われるのが「トリアージ」です。患者の緊急度・重症度に応じて治療の優先順位を決定します。

赤（最優先治療群）： 生命の危機が迫っている

黄（待機的治療群）： すぐに生命の危機はないが、早期の処置が必要

緑（軽処置群）： 歩ける程度の軽傷

黒（不処置群）： 死亡、または救命の見込みがない

安定している慢性疾患の患者様が「薬が欲しい」「不安だから」という理由で大病院に行っても、「緑」と判断され、何時間も待たされるか、診察を断られる可能性が非常に高いです。慌てて転倒して頭部打撲し頭から血を流れているからと直ぐに頭部 CT を希望されても、神経学的所見のない場合は「緑」の判定であり頭にガーゼ貼って一旦終了です。不安な気持ちはわかりますが、こういったことで押し問答すると、本当に救うべき命のリソースを奪うことにつながります。今後のために、簡単なケガの対処法は身につけておきましょう。

③ 落ち着いて情報収集

ラジオや自治体の防災無線等で、正しい情報を入手します。飛び交うデマに注意です。

地域の診療所や避難所に設置される救護所の情報を待ちましょう。

3. 避難生活・復旧期での注意点

① 持病の自己管理の徹底

環境の変化： 避難生活のストレス・睡眠不足・普段と違う食事（炭水化物中心になりがち）は、血糖値や血圧を大きく変動させます。意識して体を動かす・水分を摂る等、できる限りの自己管理を続けてください。

感染症対策： 避難所は衛生状態が悪化しがちです。手洗いやアルコール消毒を徹底し、特に傷口などから感染しないよう注意が必要です。

エコノミークラス症候群（深部静脈血栓症）の予防： 車中泊や避難所で長時間同じ姿勢でいると血栓ができやすくなります。定期的な足の運動・水分補給を心がけてください。

② 医療を求めるタイミングと場所

発災から数日が経過すると、各地に救護所（避難所、公民館など）が開設されたり、DMAT（災害派遣医療チーム）やJMAT（日本医師会災害医療チーム）が巡回を始めます。まずはそうした場所で相談し、薬の処方や専門医への紹介が必要か判断を仰ぎます。

（裏面へ続く→）

地域の災害拠点病院は、重症患者の受け入れ拠点として機能しています。救護所などで紹介状をもらってから受診するのが原則です。

各自治体の防災情報・窓口

大阪府：危機管理室／各保健所

兵庫県：防災・減災課／健康福祉部

京都府：防災危機管理課／保健衛生課

滋賀県：総合防災課／健康医療福祉部

奈良県：危機管理課／健康推進課

三重県：危機管理課／健康福祉部

和歌山県：防災企画課／保健福祉部

※各市町村の「福祉課」「地域包括支援センター」にも要配慮者支援窓口があります。連絡先をメモしておきましょう。

以上をまとめると、「平時」から薬や機器・情報のバックアップを行い、自治体や医療機関との登録・連携を済ませ、避難所や在宅ケアの体制を家族や地域で共有しておくことが生命線です。早め早めのアクションで、災害時医療のリスクを最小限に抑えましょう。

まとめ：あなた自身の「備え」が、あなたと誰かの命を救う

南海トラフ地震は、これまでの災害とは比較にならないほどの広域・甚大な被害が想定されています。関西圏も例外ではありません。皆さんのが平時からしっかりと備え、災害時には冷静に行動することで、ご自身の命を守れるだけでなく、限られた医療資源を本当に必要な重傷者に届けることにも繋がります。今日からできることをリストアップし、一つずつ実行に移してください。それが、巨大地震を生き抜くための最も確実な方法です。

年末年始休診のお知らせ

ご不便おかけしますが、以下の期間は休診と致します。

12月27日（土）午後

～ 1月4日（日）



《1月5日（月）より通常どおり診察いたします。》



※定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



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 居宅

◆ デイサービスセンターふくろう

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

「ふくろうだより Vol. 105」第1版 2025/12/01 発行 (次号は2026年2月初旬頃の予定です)