

もし、災害がおこったら

まずは自分の身を守ることが一番。

1. 勇気を出して伝えよう

周りの人や避難所スタッフに、
「医療機器に電源が必要です。」
「おなかの病気です。」
「定期的に薬を飲む必要があります。」
など、伝えましょう。

2. お薬・医療機器の確認

下記のもので何日分あるかも確認。

☐ お薬：

すべてそろっているかを確認。

☐ 点滴：

ポンプのバッテリー残量を確認。
止まった時の対応は事前に確認。

☐ カテーテル：

抜けや破損、逆流がないか確認。

☐ ストマ：

装具のズレや漏れなどを確認。

3. 主治医・病院への連絡

身の安全が確保できたら、「まだ大丈夫」と思わず一度連絡を入れましょう。
伝えること：名前、現在の居場所、薬・輸液などの残り日数、体調。

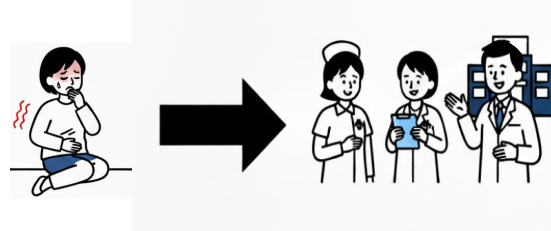
? こんなとき、どうする？

Q.お薬がなくなったら？

A.まずは、いつもお薬をもらっている病院に電話を。つながらない場合は、近くの「災害拠点病院」や「保健所」に相談してください。

Q.具合が悪くなったら？

A.がまんしないで、避難所の看護師さんや保健師さん、近くの病院にすぐ相談しましょう。



おわりに

災害への一番の対策は、「日ごろからの備え」です。定期的に防災グッズのチェックをしましょう。
そして、災害時・困ったときは、けっして一人で抱え込まないでください。

消化器疾患のある お子さんとご家族の 災害対策マニュアル



監修：日本小児栄養消化器肝臓学会
災害対策委員会

はじめに

災害はいつ起こるかわかりません。
栄養管理や医療機器が必要な方は、
電気・水・お薬の備えが大切です。
慌てず行動できるよう、今からできる
「そなえ」を確認しておきましょう。

☑ いまからやっておこう！

災害時を具体的に想像して自分に
必要なものを選び、すぐ準備できな
いもの（輸液など）は取り出しやすい
場所にまとめておきましょう。



1. お薬・医療グッズ

☐ お薬（最低2週間分、多めに）

💡 災害時には薬の入手が難しくなることが
あります。

☐ お薬手帳の記録：

携帯の写真撮影やアプリも便利！

☐ 経腸栄養：

栄養剤、注入ライン、シリンジなど

☐ 中心静脈栄養：

輸液、カテーテル用品、消毒など

💡 薬剤師さんに常温保存での使用可能
期間を確認しておきましょう！

💡 ポンプ停止時の対応は事前に主治医と
相談しておきましょう！

☐ ストマ関連：

パウチ、剥離剤、ごみ袋など

2. 電源の確保

☐ ポータブル電源（必要な方）

実際に医療機器が動くことも確認

☐ 予備バッテリー、充電コード

機器ごとの専用品はひとまとめに

☐ 車からの充電（あれば）

インバーターや車用充電器を確認

☐ 停電時に充電できる避難先を確認



3. 食べもの・飲みもの

☐ 食べなれた食品（レトルト品など）

☐ お水や経口補水液など



【免疫抑制療法中の方】

食品の衛生状況や薬による制限
（グレープフルーツなど）に注意！

4. 清拭・衛生管理

☐ 手指消毒液・マスク・使い捨て手袋

☐ におわない袋、おしりふき、携帯トイレ



災害時のトイレ対策
（日本トイレ研究所）



「災害時のトイレ、どうする？」
（国土交通省）



携帯トイレの使い方も確認しておこう！

5. 診療情報の記録



支援者にわかるように、以下に記載
しておこう！

1. 基本情報：

氏名：_____

生年月日：____年__月__日（____歳）

診断名：_____

2. 医療機器の設定

点滴・経腸栄養剤：_____

速度：_____ ml/h

使用機器：

ポンプ：_____（電源・バッテリー/有・無）

カテーテル（種類：_____）

ストマ（サイズ：_____）

3. 命に関わる薬・アレルギー

絶対に必要な薬：_____

（※お薬手帳も参照してください）

アレルギー：_____

4. 緊急連絡先

かかりつけ病院：_____

主治医：_____先生

電話番号：_____

災害時の相談先：_____

6. 避難場所・避難所の確認 ハザードマップの確認



避難場所 検索サイト
（Yahoo! JAPAN）



移動手段・避難場所を事前に考えておこう！



ハザードマップ
（国土交通省）