

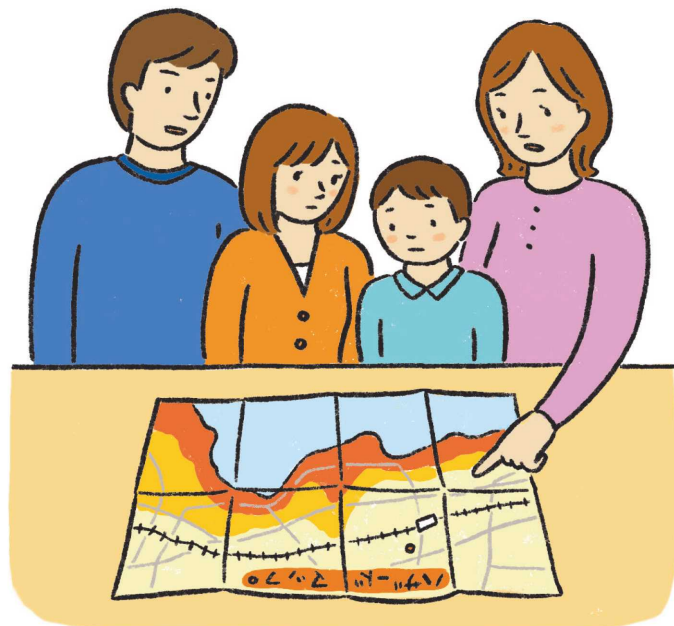
エルエルは、  
long lifeの略です

エルエル  
L L

<https://www.kyorei.or.jp>

VOL.55 No.3  
通巻202号

# 災害から 身を守る ために



## 災害への意識を高めましょう

日本は自然災害が多い国として知られており、地震、台風、津波、火山噴火など、さまざまな災害が発生します。最近の災害は「忘れる前にやってくる」、そして災害の形はもちろん毎回同じではなく、そのときの状況に応じた対応を必要とされます。日頃から身の周りで起こりうる災害を意識していただき、健康や医療に関する疑問や不安がある場合は「かかりつけ」の薬局や薬剤師にぜひご相談ください。

公益社団法人日本薬剤師会 常務理事 山田卓郎 先生

## CONTENTS



はじめに	3
災害の種類と状況	4-5
災害時の行動	6-7
災害医療と薬剤師の役割	8
災害時・薬局の活動	9
災害と薬	10-11
避難時の過ごし方	12-13
心のケア	14-15
お薬手帳の重要性	16

# はじめに

私たちの日常生活は、予期せぬ災害によって一変して  
しまうことがあります。なかでも地震、津波、台風、洪水などの  
自然災害は予測が難しく、たくさんの人たちに影響を及ぼし、  
命に関わることもあるとても恐ろしいものです。

このような災害が起こらないように対策・準備することはもちろんですが、  
万が一起こってしまったとき、自身を守れるよう、また大切な人たちを守れるように準備を  
行い、被害を最小限にとどめることが重要です。

この『エルエル』誌をとおして私たち一人ひとりができることを見つめ直し、大切な人た  
ちの安全を守る計画を立ててみましょう。



災害から身を守るために

# 災害の種類 と状況

## 災害とは

日本の災害対策基本法(1961年11月15日公布)によると、災害とは「暴風、竜巻、豪雨、豪雪、洪水、崖崩れ、土石流、高潮、地震、津波、噴火、地滑りその他の異常な自然現象又は大規模な火事若しくは爆発その他その及ぼす被害の程度においてこれらに類する政令で定める原因により生ずる被害をいう。」と定義されています。

災害は原因によって自然災害と人為災害に大別されます。ほかにも「特殊災害」と呼ばれる、化学事故や生物事故、爆発事故などによる災害もあります。このような災害から国土ならびに国民の生命、身体および財産を保護するために災害対策基本法は制定されました。



## 自然災害の種類

種類	被害
 <p>地震</p> <p><b>地震</b></p>	建造物の倒壊・火災、道路の亀裂、地盤沈下、液状化現象、津波、土砂崩れ、雪崩など
 <p>津波</p> <p><b>津波</b></p>	建造物の破壊、街の浸水など
 <p>暴風雨</p> <p><b>暴風雨</b></p>	建造物の倒壊、停電など
 <p>水害</p> <p><b>水害</b></p>	豪雨・台風による洪水、高潮、浸水、冠水、山間部や急傾斜地での土砂崩れや土石流など
 <p>土砂災害</p> <p><b>土砂災害</b></p>	建造物の破壊、道路の遮断、土砂による埋没、河川の堆積物による洪水など
 <p>火山噴火</p> <p><b>火山噴火</b></p>	火山灰による健康被害、溶岩流による建物の破壊など
 <p>豪雪</p> <p><b>豪雪</b></p>	交通の混乱、屋根の倒壊など

災害から身を守るために

# 災害時の 行動

災害発生時の適切な行動は、被害を最小限に抑えるために重要です。適切な情報の確認と迅速な行動が、災害時の安全を守る鍵となります。自治体や関連機関からの指示に従い、適切な対応を心がけましょう。

## 地震

ドロップ・カバー・ホールドオンで揺れがおさまるのを待ちます。揺れが落ち着いたら建物の外に避難します。落下物などに注意し、エレベーターを利用しないようにしましょう。

**ドロップ** 身を守るために机やテーブルの下などに逃げ込みます。

**カバー** 身をかがめて頭を保護します。

**ホールドオン** 地震が終わるまでそのまま身を守り続けます。

## 津波

津波警報が発令されたら、直ちに高台や避難ビルなどに避難します。事前に避難ルートを確認しておきましょう。津波警報が発令されている間は避難を続けます。

## 台風

避難指示が発令されたら避難場所に避難しますが、暴風や大雨により避難場所への移動が危険を及ぼしかねない場合は、建物内で2階以上の部屋などに移動して屋外に出ないようにします。

## 豪雨

川沿いや田んぼ、冠水した道路はできるだけ避けて高台や避難場所に避難します。車で避難は危険です。足元は長靴を避け、スニーカーなどを履きましょう。

## 火山噴火

居住地域に被害がおよぶ場合は、避難指示に従って避難場所に避難します。噴石や火山灰がひどい場合は屋外での移動は危険です。頑丈な建物内にとどまります。

## 土砂災害

雨が降り始めたら、土砂災害警戒情報に注意します。避難指示が発令されたら、避難場所や安全な場所に避難します。避難場所への移動が難しいときは、自宅内のがけから離れた部屋や2階以上の部屋に避難します。

災害に備えて日頃から非常用品を準備しておきましょう。  
準備ができたものにチェックを入れます。

<input checked="" type="checkbox"/>	非常用品
<input type="checkbox"/>	水
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ・ボンベ
<input type="checkbox"/>	LEDライト、懐中電灯
<input type="checkbox"/>	電池式モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/>	乾電池
<input type="checkbox"/>	軍手
<input type="checkbox"/>	食品（レトルト食品、缶詰など）
<input type="checkbox"/>	衛生用品（簡易トイレなど）
<input type="checkbox"/>	ラジオ
<input type="checkbox"/>	カセット式のストーブ、カイロ
<input type="checkbox"/>	電池式の扇風機



非常用品は一例です。家族構成や地域環境などにより必要なものを判断し、各自で揃えておきましょう。

# 災害医療と 薬剤師の 役割

災害医療とは、大規模災害時に行われる医療のことで、救助・手当はもちろん避難所生活での医療行為など通常とは異なる環境下ですすめられます。人材・時間・資源が少ないなかで多くの傷病者の対応をすることになります。

大規模災害時には、被災者が集まる避難所のほか、災害医療の最前線として医療救護所、これらの支援拠点として医薬品集積所などが設置されます。災害医療において薬剤師は通常行っている調剤や服薬指導だけでなく、①医療救護所での活動、②避難所での活動、③医薬品集積所での活動など、幅広い役割を果たします。

## ①医療救護所での活動

調剤や服薬指導のほか、医薬品がどの程度揃っているかを調べたり、被災者の使用している医薬品の聞き取りを行います。またDMAT<sup>※</sup>などの医療チームへの参加や、被災地域の病院支援のほか、災害時の医療資源が限られた状況で医薬品の適正使用に関する情報提供なども行います。

## ②避難所での活動

避難所において風邪薬や湿布薬などの一般用医薬品(市販薬)の供給や管理、保健所や保健師・看護師などと連携して食中毒やインフルエンザなどの感染症対策や避難所内の湿度や換気状況などの環境管理、トイレなどの衛生管理などへのアドバイスもしています。また、夏場に大量に発生するハエなどの害虫駆除への協力なども行います。

## ③医薬品集積所での活動

被災地外から多くの救援医薬品・衛生用品などが集まる医薬品集積所では、医薬品などの仕分けや保管・管理、発注を行い、さらに避難所向け救急医薬品セットや衛生用品などの供給も行います。

※Disaster Medical Assistance Team:災害派遣医療チームともいい、災害発生から48時間以内に活動できるよう訓練された医療チームで、医師、看護師、業務調整員(薬剤師や放射線技師・救急救命士など)で構成されています。



災害から身を守るために

# 災害時・ 薬局の 活動

災害が起きると薬局・薬剤師は多くの役割が求められます。

薬局では自店の被災を最小限に食い止めるよう、近隣の医療機関や医薬品メーカー・卸などと連携できる仕組みを整えたり、断水や停電などのトラブルに備えた調剤の訓練も行っています。

また災害が起きたときの対応だけでなく、非常時に備えておくべき医薬品などの相談、災害時におけるお薬手帳の大切さの啓発なども行っています。

## モバイルファーマシー

災害対応医薬品供給車両とも呼ばれています。東日本大震災を教訓に、ライフラインが失われた被災地でも、散剤や水剤をはじめ各種医薬品が供給(調剤)できる移動可能な臨時の調剤所として開発されました。通常、薬局以外での調剤は法律により認められていませんが、災害発生時は例外となり、薬剤師とともに被災地内を移動して医薬品を供給します。300~500品目の医薬品を積載可能で、錠剤や粉末の薬を個別に包装できる機械、電子天秤や冷蔵保管庫なども装備しており、被災地において通常の薬局と同様に医薬品を提供することが可能です。令和6年能登半島地震においても活躍しました。



# 災害と薬

災害はいつ起こり、いつ復旧するか分かりません。いざというときのために一般用医薬品を常備しておくことも大切です。子どもがいる家庭では子どもでも飲める一般用医薬品を選ぶとよいでしょう。また急な避難にも対応できるように、通院中の方は手持ちの治療薬に数日分の余裕をもたせるような受診を心がけましょう。それでも災害時に手持ちの治療薬がなくなっ

た場合は、避難所または救護所で相談してください。一般用医薬品、衛生用品、食品、雑貨も手に入りにくくなるので、普段からの備蓄をおすすめしますが、もしも避難生活中に必要な物がある場合も、避難所などで相談してください。

## 総合感冒薬(かぜ薬)

総合感冒薬は幅広いかぜの症状に有効です。

## 解熱鎮痛薬

発熱や疼痛時に必要です。子どもや妊娠・授乳中の女性にはアセトアミノフェンがおすすめです。

## 胃腸薬・便秘薬

慣れない生活によるストレスや、食べられない食事による負担を軽減させるのに役立ちます。胃腸が弱い人は下痢止めなどがあると安心です。また避難所ではトイレの利用回数を減らすために水分の摂取を控えてしまい、便秘になる方も少なくありません。

## 傷薬・消毒薬

消毒薬や傷を保護する軟膏があると便利です。抗生物質が入っている軟膏は化膿を抑える効果があります。

## かゆみ止め

抗ヒスタミン薬や弱いステロイドの塗り薬を準備しておきましょう。

## 口腔ケア用品

水が十分でないときにもデンタルリンスがあれば、歯のトラブルの予防になります。

## 救急箱に入れておきたい 常備薬・衛生用品リスト

家族の持病・体質などに合わせて必要な常備薬・衛生用品を書き込んで、オリジナルの救急箱を完成させましょう。



<input checked="" type="checkbox"/>	常備薬・衛生用品
<input type="checkbox"/>	総合感冒薬(かぜ薬)
<input type="checkbox"/>	解熱鎮痛薬
<input type="checkbox"/>	胃腸薬
<input type="checkbox"/>	下痢止め
<input type="checkbox"/>	便秘薬
<input type="checkbox"/>	傷薬・消毒薬
<input type="checkbox"/>	かゆみ止め
<input type="checkbox"/>	口腔ケア用品
<input type="checkbox"/>	目薬
<input type="checkbox"/>	ガーゼ

<input checked="" type="checkbox"/>	常備薬・衛生用品
<input type="checkbox"/>	包帯
<input type="checkbox"/>	絆創膏
<input type="checkbox"/>	マスク
<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	はさみ
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

# 避難時の 過ごし方

被災時の自宅避難や避難所では、通常の生活が困難になります。できるだけ衛生環境を整え、病気にならない工夫が必要になります。

## 身体の管理

熱中症やかぜ、低体温予防のために温度管理を行い、できない場合は衣服や寝具で調整しましょう。またトイレが整備されないと水分摂取を控えがちになりますが、脱水や尿路感染症、便秘、心疾患、エコノミークラス症候群のリスクが増えるので、適宜水分を補給しましょう。



## 食事の管理

栄養バランスの良い食事をとることが理想ですが、避難時には栄養補助のためのサプリメントを服用し、必要なアミノ酸、ビタミン、ミネラルを補給するのも良い方法です。かかりつけの薬局・薬店にご相談ください。

## 心の管理

不衛生な環境は心身の不調にもつながります。身の回りの清掃、ゴミ捨て、歯磨き、入浴など、限られたなかでもできる限りのことをしましょう。

慣れない避難生活では身体だけでなく、心の不調も起こりやすくなります。食事や運動、休息、睡眠はもちろんのこと、周囲の人とコミュニケーションを取り、心の不安やストレスを取り除くことが大切です。持病がある人は救護所などで相談しましょう。

## 車での避難生活

過去の災害では車の中で避難生活をしてきた人がエコミークラス症候群を引き起こす事例がありました。エコミークラス症候群は車などの狭い空間に長時間座っていることで足の血行が不良となり、そこでできた血の固まり(血栓)が肺などの血管を詰まらせてしまい、胸の痛み・呼吸困難・循環不全などをきたす病気です。予防には、定期的に身体(足)を動かすこと、十分に水分を取ることが重要です。

血栓症は、直近の大きな手術・けが、心疾患、悪性腫瘍、静脈瘤、妊娠・出産、肥満、生活習慣病、飲酒などが危険因子になります。胸の痛みや片側の足の痛み・赤くなる・むくみなどの症状が出たら、できるだけ早く避難所や救護所でご相談ください。

また車の排気ガスには一酸化炭素が含まれています。古い車や排気管(マフラー)に穴が開いていると車内に一酸化炭素が逆流し、一酸化炭素中毒を起こす危険性があります。一酸化炭素中毒は自覚症状に乏しく、異常を感じたときにはすでに身体が動かないことが多いので、車の密集地帯は避ける、定期的に窓を開ける、エアコンの外気導入を行うなどの対策をしましょう。

### エコミークラス症候群を予防するための運動



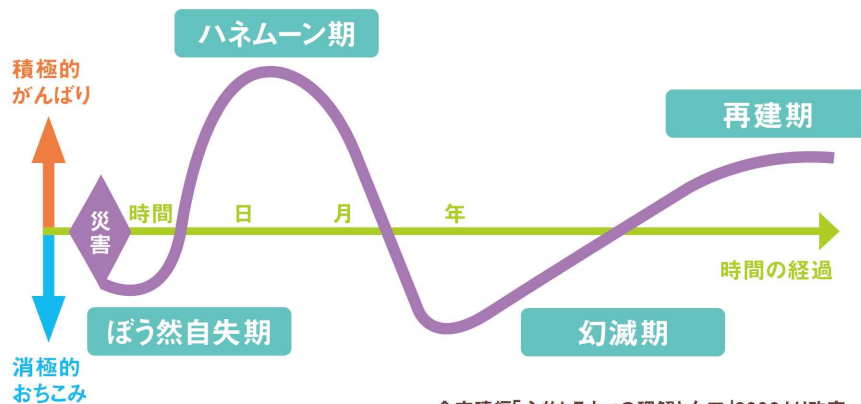
災害から身を守るために

# 心のケア

## 災害時の心の変化

災害にあった後、時間の経過とともに被災した人の心も変化していきます。自分の心だけでなく、家族や身近な人がどのような時期なのかを把握することが大切です。

### 災害による心理状態の変化



#### ぼう然自失期

災害発生直後に事実が受け入れづらく、心に穴が空いたように感情が欠如した状態

#### ハネムーン期

苦難を乗り越えるために周囲の人とコミュニケーションを取るようになり連帯感が生まれ、一見元気になった状態に見えるが実はストレスが増えている

#### 幻滅期

被害や復旧の格差が出はじめ、ハネムーン期に受けたストレスが心身に現れはじめ、無力感・疲労感が高くなって不満や怒りを感じ気分が沈んだりする

#### 再建期

日常生活が戻ってきて、心身が徐々に回復する

## ストレスを受けたときの心と身体の反応

以下のような反応が2週間以上持続したり、新しい反応が出たり、反応がいくつも重なるような場合は、医師やカウンセラーなど専門家に相談しましょう。

心の反応	不安、ふさぎ込む、意欲がわからない、自分をちっぽけな存在だと感じる、消えたいと思う
身体の反応	眠れない、食欲がない、疲れやすい、胃が痛む、便秘、頭痛、下痢、動悸、胸のつかえ、耳鳴り、めまい

## 共感疲労

災害に苦しむ人やつらいニュースなどを見て、まるで自分が体験しているかのように感じることを共感疲労といいます。相手の気持ちに共感しすぎてしまい、精神的に疲れたり、身体のだるさや、眠れないなどの症状が起こることもあります。

### 共感疲労を防ぐために

感受性の強い人や使命感の強い人が、共感疲労になりやすいといわれています。まずは自分の心の状況を把握して、自分自身を追い詰めないように気を付けましょう。

#### ①デジタルデトックス

スマートフォンやテレビ、SNSなどからつらいニュースや情報を目にしないように、遮断もしくは使用しない時間を作りましょう。

#### ②心身が不安な状態を持続させない

心に大きな負担が生じる状態が続くと共感疲労になりやすくなります。そうなる前に自分だけの時間をつったり、自分の気持ちを人に話すなどして気持ちをリフレッシュしましょう。ストレッチやこまめな深呼吸、ゆっくりお風呂に入る、おいしいご飯を食べるなどリラックスできる時間をつくることも効果的です。



# お薬手帳の 重要性

薬の情報源として重宝されるお薬手帳ですが、災害時においても重要な役割を果たします。お薬手帳は常に持ち歩くか、持ち出せる場所に置いておき、保管場所を家族に知らせておきましょう。医療スタッフにチェックしてもらいやすいように、何冊もある人は一冊にまとめましょう。紙のお薬手帳のほかにスマートフォンなどで利用できる電子お薬手帳もあるので、ご活用ください。

## 災害時におけるお薬手帳のメリット

紙のお薬手帳は、  
電力供給に左右されない

診療などにかかる  
時間が早くなる

特殊な読み取り装置が  
なくても活用できる

避難所・受診先の変更や  
医療スタッフの交代など  
があっても、早く確実に  
情報を伝えることができる

すぐに確認・記帳などができ、  
医療に関する情報を  
医療スタッフが  
共有する手段になる



医薬品の不足時、入手可能な  
同じ効能・効果がある薬を  
処方してもらえることがある

## 災害時におけるマイナンバーカード

現在、国や行政などはマイナンバーを活用したシステムの導入・推進を行っています。マイナンバーを活用すると、医療情報の確認や避難所での管理がしやすくなるだけでなく、受付業務などの時間短縮、支援物資などの必要量が効率的に供給できるなどの多くの利点があります。マイナンバーカードは日常保険証として使えるので、まだお持ちでない方は作成しましょう。