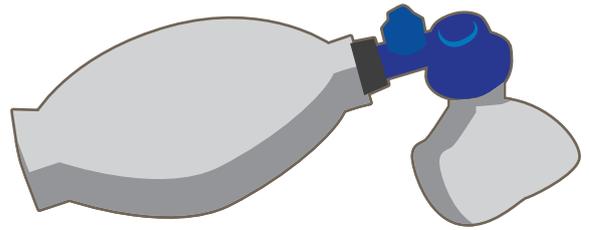


# 5 障害に応じた対応

## ～呼吸器に障害のある方～

### [非常用持出品や備蓄品]

- ◎ アンビューバッグ
- ◎ ネブライザー
- ◎ 予備バッテリー
- ◎ 手動式吸引器
- ◎ 酸素濃縮器
- ◎ 液体酸素ボンベ
- ◎ 携帯用酸素ボトル など



アンビューバッグ

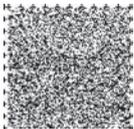
### [事前の対策]

- ◎ 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。
- ◎ 酸素チューブの配管は、非常事態の際に、からまないように工夫してもらいましょう。
- ◎ 酸素濃縮器や液体酸素ボンベは、火気から離れた場所に保管しておきましょう。
- ◎ 酸素療法が必要な方は、主治医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておきましょう。
- ◎ 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。



### [災害が起きたら]

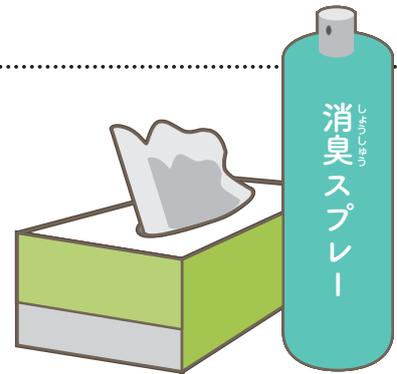
- ◎ 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- ◎ 避難所の係員などに、早めに医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。



# ～ぼうこう・直腸ちよく ちょうに障害しょう がいのある方かた～

## [非常用持出品ひ じょう よう もち だし ひんや備蓄品び ちく ひん]

- ◎ ストーマ装具そう ぐ（一か月分程度いっ げつ ぶん てい ど）
- ◎ ウェットティッシュ ◎ ティッシュペーパー
- ◎ 剥離剤はく り ざい ◎ 消臭スプレーしょう しゅう
- ◎ カット用ハサミ ◎ 廃棄用ビニール袋はい き よう ぶくろ
- ◎ 導尿に必要な器具どう によ う ひつ よう き ぐ（カテーテル） など



## [事前じ ぜんの対策たい さく]

- ◎ 洗腸せん ちようの方は、自然排便かた し ぜん はい べんに慣れておきましょう。
- ◎ ストーマ装具そう ぐのメーカーやサイズ、販売店はん ばい てんの連絡先れん らく さきなどを「ヘルプカード」に記入き にゅうしておきましょう。

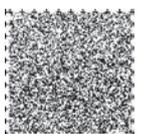


- ※ 日本オストミー協会に ほん きょう かい三多摩支部さん た ま し ぶでは、災害時さい がい じにパウチなどがスムーズはい ぶに配布されるための緊急連絡カード「ストーマ・カード」を作成さく せいしています。事前じ ぜんに相談そう だんしてみましょう。

【連絡先】 電話 03-3205-0248 FAX 03-3205-0248

## [災害さい がいが起きたらお]

- ◎ 避難所ひ なん じょについたら「オストメイト」であることを係員かかり いんなどに伝え、支援し えんを求めましょう。
- ◎ 皮膚ひ ぶのびらんなどの医療的い りょう てきな救護きゅう ごを求めるときは「緊急医療救護所きん きゅう い りょう きゅう ご じょ」へ行き、オストメイトであることを伝えましょう。
- ◎ 避難所ひ なん じょの係員かかり いんなどに、早めはやにストーマ装具そう ぐの販売店はん ばい てんやオストミー協会きょう かいなどと連絡れん らくを取ってもらうようにしましょう。

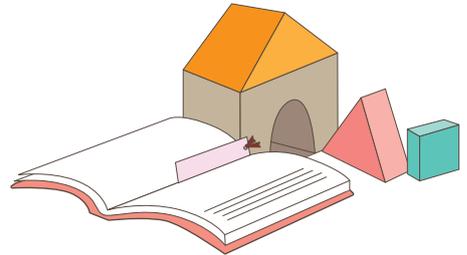


# 5 しょう がい おう たい おう 障害に 応じた 対応

## ち てき しょう がい かた ～知的障害のある方～

### ひ なん と き も [避難する時に 持って いくもの]

- ◎ 続けて飲まなければならない薬や、その薬のことがわかるお薬手帳や説明が書いてある紙
- ◎ いつも使っているもの（おもちゃ、本、音楽、時計など）やヘルプカード など



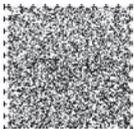
### ふ だん き [普段から 気をつ けておく こと]

- ◎ 飲んでいる薬や、飲み方、ほかの人に手伝ってほしいことなどを、家族やいつも支援をしてくれる人たちと相談して「ヘルプカード」に書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れておくようにしましょう。
- ◎ 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服にぬいつけたりしておくようにしましょう。
- ◎ 家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きた時のことを話し合っておきましょう。
- ◎ 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを覚えてもらい避難などの練習をしておきましょう。
- ◎ 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活のしかたなどを、普段からまわりの人にわかってもらうようにしましょう。



### じ しん か じ さ い がい お [地震や 火事 などの 災害が 起きたら]

- ◎ あわてて、急に外に飛び出したりしないようにしましょう。
- ◎ まわりの人に助けてもらいましょう。
- ◎ 家族などと前もって決めたことを守るようにし、わからなくなったら、まわりの人に教えてもらいましょう。



## ～自閉症のある方～

### [避難する時に持っていくもの]

◎自分の命を守るためのもの…

いつも使っている薬、懐中電灯、ラジオ、電池、自分の好きな飲み物、お菓子 など

◎自分のことをわかってもらうためのもの…

自分のことを紹介するカード、コミュニケーションをとるための文字や絵や写真などのカード、筆記用具 など

◎気持ちを安心させるためのもの…

いつも使っているタオル、イヤーマフ、イヤホン、好きな本、時計、電源がなくても楽しめるゲームやおもちゃ など



### [普段から気をつけておくこと]

◎自分の無事や居場所を確認する方法を、家族、学校、施設、職場などで相談しておきましょう。

◎非常持ち出し品のチェックをし、本当に必要なものを準備しましょう。

◎周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

◎日ごろから、地域の中で自分の存在を知ってもらうことが重要です。

### [地震や火事などの災害が起きたら]

◎まずは落ち着きましょう。

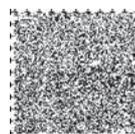
◎頑丈な机の下にもぐる、逃げる時には頭を守るものをのせるなどして、危険から身を守りましょう。

◎人を呼びましょう。

◎安全なところに連れて行ってもらいましょう。

◎ヘルプカードなどを見せて、手伝ってほしいことを人に伝えましょう。

◎不安を感じたり、体調が悪いときはがまんせず人に相談しましょう。



# 5 しょう がい おう たい おう 障害に 応じた 対応

## はっ たつ しょう がい かた ~ 発達 障害のある 方 ~

### ひ なん と き も [避難する 時に 持って いく もの]

- ◎ 薬くすりや処方箋しょうほうせん、特にとく継続けいぞくして飲のむ必要ひつようがある薬くすりは多おほめに
- ◎ 食たべられる非常食ひじょうしょくやふりかけなど
- ◎ スケッチブックやノート、ペン、本ほん、携帯音楽プレーヤーけいたいおんがく、ゲーム、電池でんちなど、気持ちきもちを安心あんしんさせるためのもの
- ◎ サポートブックやヘルプカードなど、自分じぶんのことを理解りかいしてもらうためのツール

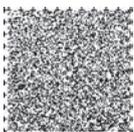


### ひ だん き [普段から 気をつけて おく こと]

- ◎ 家族かぞく、学校がっこう、施設しせつ、職場しょくばなどの人ひとたちとの連絡れんらくを取る方法とを相談ほうぼうしておきましょう。
- ◎ 非常持ち出し品ひじょうもちだしひんのチェックをし、本ほん当とうに必要ひつようなものを用意よういしておきましょう。
- ◎ 支援しえんを受けるときに配慮はいりよしてほしいことをヘルプカードに記入きにゅうして持ち歩もちあるきましょう。
- ◎ 日ごろから、地域ちいきの中で顔かおを知しっている関係かんけいを作つくっておくことが大切たいせつで、それが非常時ひじょうじに助けたすあ合あえる心強こころづよい仲間なかまになります。

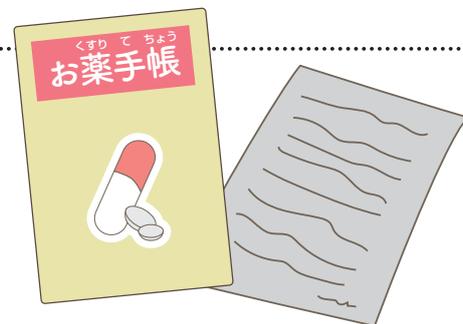
### じ しん か じ さい がい お [地震や 火事などの 災害が 起きたら]

- ◎ 外そとに飛び出としたりせず、頑丈がんじょうな机つくえの下したにもぐるなど、危険きけんから身みを守まもりましょう。
- ◎ まずは落おちつついて、ラジオなどで正ただしい情報じょうほうを得えましょう。
- ◎ 混乱こんらんしてどうしたらよいかわからない場合は、ヘルプカードなどを見みせて近ちかくにいる人ひとに支援しえんしてもらいましょう。
- ◎ 災害時さいがいじは、動揺どうようやストレスから、精神せいしん的に落おちここむ、イライラが強つよくなる場合ばあいがありますので、不安ふあんを感じかんじたり、体調たいちょうが悪わるいときはがまんせず、周まわりの人ひとに相談そうだんしましょう。
- ◎ 不安ふあんの増長ぞうちょうやフラッシュバックの原因げんいんになるので、災害さいがいの映像えいぞうニュースやラジオ放送ほうそうを繰くり返かえし視聴しちょうすることは避さけましょう。



# ～精神障害のある方～

## [非常用持出品や備蓄品]



- ◎ いつも飲んでいる薬
- ◎ 薬の処方箋やお薬手帳、説明文の写し など

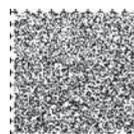
## [事前の対策]

- ◎ 災害が発生した時には、動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。かかりつけ医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。
- ◎ 支援を受ける時に対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことを「ヘルプカード」に記入しておきましょう。
- ◎ 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難場所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。



## [災害が起きたら]

- ◎ 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- ◎ 混乱して自分で決められない時は、近くの人に支援を頼みましょう。
- ◎ 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらおうようにしましょう。

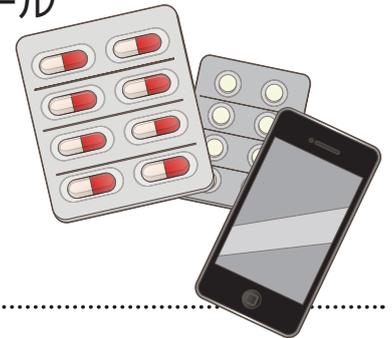


# 5 しょう がい おう たい おう 障害に 応じた対応

## ～ こう じ のう き のう しょう がい かた 高次脳機能障害のある方～

### ひ じょう よう もち だし ひん び ちく ひん [非常用持出品や備蓄品]

- ◎ しょう がい しゃ て ちょう けん こう ほ けん しょう 障害者手帳、健康保険証、ヘルプカードなどと、くすり て ちょう げん ざい しょう ほう せん お薬手帳または現在の処方箋のコピーをセットにして持っておく。
- ◎ くすり よ び か ぶん てい ど 薬の予備 (3日分程度)
- ◎ ノート・携帯電話、IC レコーダーなどの記録の補助ツール
- ◎ みみ せん しょう い おと ひと き よう 耳栓、アイマスク (周囲の音や人が気になるとき用)
- ◎ よ か じ かん す 余暇時間を過ごすグッズ



### じ ぜん たい さく [事前の対策]

- ◎ さい がい はっ せい どう めん ひ ごろ う しょう じ えん 災害が発生してから当面は、日ごろ受けている支援やサービスが限定されることが想定されます。ご自身の状況に合わせ、事前の準備を十分に行うことが大切です。
- ◎ ひ じょう もち だし ひん ひつ よう もの よう い 非常持ち出し品のチェックをし、必要な物を用意しましょう。
- ◎ しゅう い ひと し えん もと 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを持ち歩きましょう。
- ◎ ひ なん さき ひ なん けい ろ かく にん 避難先と避難経路を確認しておきましょう。
- ◎ か ぞく れん らく ほう ほう しゅう じょう ば しょ かく にん 家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。



### さい がい お [災害が起きたら]

- ◎ い どう うご 移動するときにはあわてて動いたりせず、まずはしゅう い ひと し えん もと 周囲の人に支援を求めましょう。
- ◎ ひ なん じょ てい じ し えん 避難所についたら、ヘルプカードなどを提示し、支援してほしいことを係員に伝えましょう。
- ◎ ちが かん きょう たい おう しん けい ひ ろう お いつもと違う環境に対応するために、神経疲労を起こしやすくなっています。居場所が確保できたら、まずは十分な休息をとりましょう。
- ◎ たい ちよう わる 体調が悪いときはがまんせず係員に相談しましょう。

