

## 8. 災害等の緊急時対応

高齢者の中でも特に要介護者や認知症の人は、災害が起きたときに何らかの支援が必要です。事前の準備では、一般の方が必要とする基本的なアイテムに加えて用意しておきたいものや、配慮しておくべきことがあります。いざという時に困らないように、日頃から確認しておくことが大切です。

避難場所での環境変化やストレスにより症状が悪化したときの対応についても、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどに相談しておくといいでしょう。

### 1

## 要介護者が特に用意しておきたいもの

### ●非常用介護食、とろみ剤

災害時に支給されるおにぎりやパンは、嚥下（えんげ）機能が衰えている人は食べにくく、誤嚥（ごえん）の危険性があります。食べやすい非常用介護食を備えておきましょう。

要介護者は日頃食べ慣れているものを食べたがる傾向があるので、普段から時々、非常用介護食を食べてもらう習慣をつけ、多めに用意しておくといいかもしれません。そのほか、お水やお茶にとろみをつけられる「とろみ剤」を準備しておきましょう。喉に流れ込むスピードが緩やかになり、誤嚥を予防します。

### ●常備薬、お薬手帳

要介護者は複数の薬を飲んでいることも多く、その中には飲み続けなくてはいけない薬もあります。災害時は薬がすぐに手に入りにくい状況になる可能性もあるので、いざという時のために準備しておくことが大切です。

まずはご家族が服用している薬の種類と量を把握し、かかりつけ医や薬剤師などと相談の上、災害に備えた量を確保・管理しておくといいでしょう。

「お薬手帳」を持っていると、避難先の医療機関や薬局にも薬の情報を正確に伝えることができます。

### ●おむつを多めに

災害時は水が使えなかったり、避難所でトイレが使いにくいこともあります。おむつは要介護者はもちろん、健常者でも使用することがあるので、多めに準備しておくのが便利です。段ボール箱の中にビニール袋を入れて、おむつを敷くと、簡易トイレとしても使えて後始末も簡単です。

## 2

## 災害時の福祉用具の利用

## ●車いす、杖など

災害時に避難場所に移動するために、車いすや杖のほか、いざというときに担げるよう「おんぶ紐」などを用意しておきましょう。

## ●電動ベッドや医療機器の対策

電動ベッドやエアマット、人工呼吸器、吸引器、HOT（在宅酸素療法）の酸素供給装置など、電気が必要な医療機器を使っているお宅では、停電時の対策を確認しておくことが大切です。

●電動介護用ベッド：手動で操作する方法を取扱説明書で確認しておく

●人工呼吸器：予備バッテリーが持つ時間や、手動で空気を送るアンビューバッグの使い方を覚えておく

●エアマット：停電しても1週間ほど底づきしない災害対策機能のあるものにする

●足踏み式吸引器を購入する

●ポータブル発電機や外部バッテリー、車から電気を引くインバーターを用意する  
災害時の対応方法については、介護用品や福祉用具のレンタル・販売店やメーカーに事前確認しておきましょう。

## 用意する物の例

## ✓ 貴重品類

現金(小銭を多めに)

## ✓ 食品類

水  
 食品(アルファ化米や缶詰等)  
 飴・チョコなど

## ✓ 身を守るもの

ホイッスル(助けを呼ぶため)

## ✓ 医薬品等

救急セット  
 常備薬  
 マスク  
 手指の消毒液  
 体温計

## ✓ 生活用品

ラジオ  
 懐中電灯  
 着替え  
 歯ブラシ  
 タオル  
 ウェットティッシュ  
 携帯電話の充電器

## ✓ 各家庭に必要なもの

赤ちゃんの用品  
(おむつ、ミルク・哺乳瓶など)  
 生理用品  
 コンタクトレンズの洗浄液



両手が使えるよう、リュックサックに入れるとよいでしょう。  
赤字のものは感染症拡大防止のためにも必要です。