

障がいのある方への震災時対応の手引き

(本人・家族編)



I. はじめに

このリーフレットは、震災にあわれた障がいのある方と御家族のためのものです。

何に気をつけどのように行動すべきかお困りのことでしょうか。豊田市において起こるであろう地震の震度は中越沖地震と同等の6程度です。このリーフレットは、震度6程度の地震が発生した直後から1週間のあいだ(特に最初の3日間)、障がいのある方を支援する場合に留意すべき事柄について、簡潔にまとめたものです。被災された障がいのある方と御家族の心配と不便さを少しでも取り除けるものであることを願っています。

リーフレットは2部からなっています。最初は、「障がいのある方に共通した対応の要点」、次いで3つの障がい(知的障がい・自閉症、重症心身障がい、肢体不自由)の震災発生時の留意点と対応です。気をつけるべき事柄と対応について、1つ1つチェックをしてみてください。

II. 震災が発生しました。こんなことに気をつけて対応しましょう

1. まず被災していることを知らせます(連絡しないと、救助はしてもらえません)

連絡

連絡先：地区民生・児童委員、通っている機関、地域小中学校、指定避難所など

方法：口頭、電話(NTT伝言ダイヤル171、災害用伝言サービス等)、避難所伝言板

伝える内容

現在いる場所

被災の様子(人数、生死、けが、家の被害状況)

困っていること

(伝えないと、必要な援助は得られません。遠慮しないで伝えます)



2. 障がいのある方が援助を受けるために必要な情報をまとめて書いておきましょう (素早く適切な援助が得られます)

- 氏名、呼び名、生年月日、年齢、住所、連絡先(通っている機関)、血液型
- 障がい名(知的障がい、自閉症、脳性まひ、難聴、てんかんなど)、障がいの程度、服薬内容(処方薬名と投与量、飲ませ方、投与回数、形状:錠剤、粉末、水薬、座薬)、かかりつけ医療機関と医師
- アレルギー(食べ物、くすり、洗剤、消毒薬)
- コミュニケーションの取り方
- 理解してほしい行動(臆病、興奮、音への過敏性、多動、体が固くなるなど)
- 食べ物や飲料水への配慮(硬さ、量、好み、アレルギー、食べさせ方など)
- 排便・排尿への配慮(おむつ、姿勢、回数、導尿の有無など)
- 必要に応じて資料を示して説明します
- 資料は3部作成(本人携帯、防災グッズに携帯、家族が保管)



3. 必要な情報は確実に得られるようにします

- 分かりやすい言葉で説明を受けます、なるべく紙に書いてもらいます

4. 食物アレルギー、生の食べ物に注意します

- 食物アレルギーを確認し援助者に伝えます
- 食物アレルギーに注意して食べ物を選びます
- 生ものは、その日に食べます(残して次の日に食べると、食中毒の原因になります)

5. 熱中症や脱水症を予防します(季節に関わらず気をつけることが大切です)

- 水分をこまめに取ります・与えます(できればアルカリ飲料水も)
- 長く車の中にいるときは注意します(熱中症になりやすい)

6. 余震に気をつけます(余震で家具などが倒れけがをすることもよくあります)

- 安全な場所を確認し、危険な位置を避けるようにします

7. 避難所では、安心して過ごしやすい環境を確保します

- 間仕切りなどでプライバシーを守れるようにします(お互い様です。遠慮はしないで)
- 障がいのある子や大勢の人の中では落ち着けない人には、別室をお願いします

8. 災害初期の体と心の変化に注意し対応します(よくみられる症状を知り対応します)

- 外傷(症状が言葉で訴えられません。見落とさないよう全身をよくチェックします)
- よく診られる身体症状は、嘔吐、発熱、けいれん(あれば受診します)
- 食欲低下(不安なので、安心感を与えながら、食べられるものを少しずつ与えます)
- 排泄の失敗・夜尿(ストレスや慣れない環境のためです。叱らないで。安心できるトイレを探し利用します)
- 運動技能の低下による外傷の増加(体を動かさないためです。適度に運動させます)
- 風邪などありふれた病気の重症化(抵抗力が低下し肺炎などになりやすい。すぐ受診)
- 地震・余震とその直後の混乱から、気持ちや行動に変化が出ます(穏やかに接します、甘えを受け入れ、気持ちを代弁してあげます「怖いよね、イライラするよね」)
- 独りでいるのが怖くなります(怖いのです、なるべく側にいて安心させます)
- 落ち着きがなくなります(余震や混乱した様子が怖いのです。穏やかに接します、余震などにはその場から離れ適度に体を動かすのもよいでしょう)
- 不眠(ストレスのためです。一緒に寝たり、大変なら医師に睡眠薬を処方してもらいます)

Ⅲ. 知的障がい・自閉症の方

重い知的障がいや自閉症のある人は、地震とその後の状況を理解することが難しく、混乱しがちです。災害時に配慮すべき事柄をよく理解し対応しましょう。また、支援者や避難所で共同生活する方々に、分かりやすく特徴を説明し、適切な支援や少しでも落ち着いた生活が得られるようにしましょう。

1. 震災発生時に家族が気をつけることを確認し対応します（基本は、Ⅱを参考）

- 確実に避難させます（危険が分かりません。短い言葉などで導き避難をします）
- 食べられるものを、食べられるときに食べます。食べ過ぎに注意します
- 避難所に慣れるために、固定された場所を確保します
- 適度に体を動かします（環境に変化や退屈などからイライラしがちです）
- けががないかよく確認します（痛みにも鈍感なことがあります）
- 感覚（ことに音）への過敏性に注意します（静かな場所、耳栓などの工夫）

2. 関係者に特徴と関わり方を説明します

- 障がい名、程度（何歳ぐらいの発達）、特徴の簡単な説明（小冊子など渡すのもよい）
- コミュニケーションがとりにくい（分かりやすく、個別に話す）
- 環境になじめず、落ち着けない（静かな場所、適度な運動などへの配慮を）
- 痛みにも鈍感、音に敏感であったりします、急に触られることも苦手です

Ⅳ. 重症心身障がいの方

重症心身障がいの方は、自分で安全なところへ移動することができません。また、体調を崩しやすく、風邪なども短期間で肺炎など重症化しやすいのが特徴です。

1. 震災発生時に家族が気をつけることを確認し、対応します（基本は、Ⅱを参考）

- 確実に避難させます（落下物・家具の転倒の危険のない場所を確保します）
- 避難所では、別室を確保します（大勢の集団生活は環境変化に弱いので状態を悪化させる危険があります）
- 体温調節に気をつけます（水分の補給、換気、保温など）
- 食事の時には誤嚥に気をつけます（経管栄養も併用している方は、無理に口から食べさせないのが安全です）
- 骨折や脱臼に注意します（着替えやオムツ交換時は特に注意）
- 痰がからみやすい方は、吸引など痰の除去に気をつけます
- 吸引器や人工呼吸器を使っている方は、すぐに援助者に申し出ます（避難所など）
- 酸素を使用している方は、残量を確認します（不十分なら、すぐ援助者に伝え補充）
- 痙攣発作の増加に注意します
- けががないか全身をよく観察します（自分では訴えられません）
- 吐き気や腹痛に気をつけます
- 早めに医師の診察を受けます（重症化しやすいため）



2. 関係者に特徴と関わり方を説明します

- 障がい名、健康状態、合併症
- まひ（全身の筋肉がまひし、動くことがほとんどできません）
- 骨は弱く骨折しやすい
- 食べることが難しく、食事を摂るときむせやすい
- 医療的なケアの必要性（吸引、チューブ栄養、導尿、酸素吸入など）
- 健康状態が不安定（重症化しやすいので、軽くみないで欲しい）

V. 肢体不自由の方

運動機能が不自由な方は、震災時には自力避難が難しく日常の生活動作にさまざまな工夫や援助が必要です。

1. 震災発生時に家族が気をつけることを確認し対応します（基本は、IIを参考）

- 確実に避難します（自分で危険な場所から動くことができません）
- 落下物・家具の転倒の危険のない場所を確保します
- 避難所では、トイレ（できれば身体障がい者用トイレ）の近くを確保します
- 避難所のバリアフリー化を申し出ます（移動通路幅の確保、応急の簡易スロープ、洋式トイレ等）
- 車椅子の貸し出しをお願いします
- 安心して身辺の手当のできるプライバシー空間が必要です（人工肛門や自己導尿など）
- 食事用に普段使っているスプーン、フォーク等を持って避難します
- 食べられるものを、食べられるときに食べます
- 適度に体を動かします（まひのため体が硬くなりやすいです）
- けががないかよく確認します
- 骨折や脱臼に注意します（移動を介助する時やオムツ交換時は注意）

2. 関係者に特徴と関わり方を説明します

- 障がい名、健康状態、合併症
- まひしている部位とその程度（筋肉のまひのため出来る動作と出来ない動作があります）
- 介助方法は、本人・家族に聞いてから行う（いきなり抱いたり、車椅子を押ししたりしないなど）
- 介助するとき一人で無理しない（複数で介助することも考慮して）
- よく理解できても、まひのためコミュニケーションが難しく工夫が必要（分かったふりをせず、一語一語確認するなど）
- 骨は弱く骨折しやすい
- 食べるのが難しく、食事を摂るときむせやすい（姿勢、硬さ、一回量など本人に確認）
- 医療的なケアの必要性（吸引、チューブ栄養、導尿、酸素吸入など）

