



へいせい訪問看護だより



ひまわり

第19号
平成31年1月発行

明けましておめでとうございます。

1月1日、さわやかな朝と思っていましたが、外気温は昨年と同じ1℃でした。3日、最上稲荷で穏やかな一年を願っている最中に熊本で地震発生。自主的に避難所へ向かわれた方もいらしたようです。

地球規模でいつ、どこで何が起きてもおかしくない時代、「自分の身は自分で守る」事が重要です。ステーションでは、皆様の健康とともに災害から身を守る術も一緒に考えていこうと思っています。

本年もどうぞよろしくお願いたします。

へいせい訪問看護ステーション 所長 濱田ゆりか

西日本豪雨から半年が経ちました。

被災された方々に一刻も早い平穏が訪れますようにお祈りいたします。

この豪雨災害後、県内では災害について様々な勉強会が開催されていますが、患者様より「避難するタイミングが分からない」「避難場所への行き方が分からない」「避難の前にパニックになってしまいそう」という声を頂きました。

日頃から、「災害が発生した場合どのような動きをとればよいか」考えておけば、不測の事態が発生した場合に対応力の違いが出てくると思います。

「第15号へいせい訪問看護だより」(平成28年8月号)で災害時の備えについて特集しました。今回は、避難について特集してみようと思います。



南海トラフってなに…??

四国沖～東海沖の海底 4000mにある深い溝のことです。ここは非常に活発な地震発生帯となっています。地震は100～200年周期に発生しており、今後30年の間にマグニチュード8～9クラスの地震が60～70%の確率で発生すると言われています。南海トラフ巨大地震が発生すると岡山県内でも最大震度6強、最大津波高3.2m、死者1200人が想定されるとデータ化されています。



避難のタイミングは…??

(避難勧告等に関するガイドライン(平成29年1月改定)による)

● 避難準備・高齢者等避難開始

いつでも避難できる準備をしましょう。(家族等との連絡・非常用持出品の用意等) 医療行為の必要な人(在宅酸素・人工呼吸器・吸引の必要な人)、避難行動要支援者(*)は避難を開始しましょう。

② 避難場所は災害の種類によって違うので、エリアメールなどで避難場所の確認をしましょう。場所の確認ができない場合はもよりの役場へ連絡してみましょう。

* 避難行動要支援者とは? (倉敷市の場合)

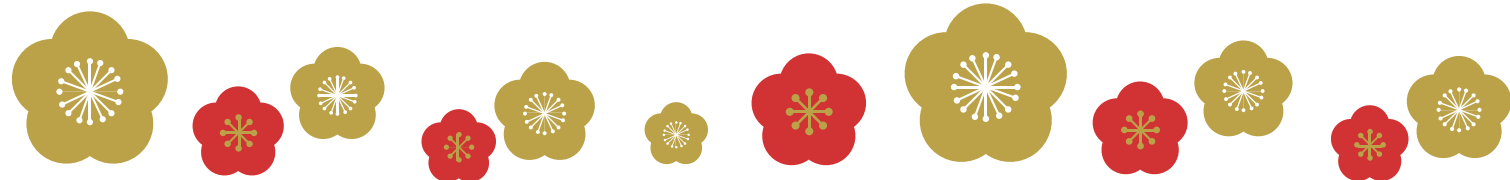
- 65歳以上の方のみの世帯
- 要介護3以上の方
- 身体障がい者手帳1, 2級の方
- 療育手当A等の児
- 精神障害者福祉手帳1, 2級の方
- 難病疾患の方

● 避難勧告

: 避難のため立ち退きを勧める、または促す行為です。

● 避難指示

: 勧告よりも拘束力が強く、避難の為、立ち退かせるための行為です。



もし地震が発生したら…??



1 家屋内での身の安全を確保しましょう。

：揺れが落ち着いたら医療物品の確認。停電の場合にはバッテリーや発電機につなぎ変えましょう。

※充電式のものは、何時間使用ができるか確認しましょう。

2 正しい情報を聞きましょう。(テレビ、ラジオ)



3 火の元の確認を行いましょう。



4 深呼吸して呼吸を整えましょう。

：特に酸素利用者は可能な限り安静に過ごしましょう。

5 避難可能となれば、避難開始しましょう。

※避難する時は、二次感染予防のため、マスク・軍手を着用しておきましょう。

・一人ではなく、家族またはご近所の方といっしょに避難しましょう。

・余裕があれば、業者・主治医へ避難先を連絡しましょう。

・避難場所では、係員に持病があることを必ず伝えましょう。

(緊急連絡カードを見せるとよいです。)

※災害伝言ダイヤル(171)も活用してみましょう。



災害用伝言ダイヤル 171

「あの人がいない」でおぼえよう171

- 伝言の録音 **171+1+** 自分の家の電話番号など
- 伝言の再生 **171+2+** 自分の家の電話番号など



さあ…
点検しておきましょう!!

1 緊急連絡カードは記入していますか?

・1人での記入が難しい人はいっしょに書きこみましょう。

☆ステーションでもカードを作成しています。持たれていない方はご一報ください。

・緊急連絡カードは、保健証の中と非常備品のかばんの中に入れておきましょう。

2 家族・かかりつけ病院・医療物品業者・ケアマネジャー・もよりの役場の連絡先は把握していますか?

3 避難場所・経路は確認できていますか?

4 医学管理の必要な人は災害時の対応についてもう一度私達といっしょに考えていきましょう。



たまおき まどか
玉置 円

10月より訪問看護ステーションに配属となりました。病棟勤務との兼務となります。

これまでの経験を活かしつつ、新しい経験を積み、利用者様の在宅生活を支えられるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。

