

災害に備える

大きな災害が起こった時、障害者・障害者の家族はどうしたら命や健康、生活を守っていくことができるのでしょうか。一口に災害といっても様々で対応も異なります。ここでは、私たちの住む中野に即して、地震と台風などの風水害を想定して考えてみました。

災害時に必要となる物資や行動は障害の態様によって違うので簡単に一般化できません。このコーナーは、車椅子と医療機器を使用している障害者と暮らす私たち家族の事例としてお読みください。

大災害発生時の対応の大まかなイメージ

人的被害がないことが確認された後に、すぐに判断が必要なのは、自宅外に避難するか、自宅に留まって避難するかです。自宅が倒壊したとき、浸水したとき、あるいは火災が発生したときには自宅外に避難するしかありません。避難勧告や避難命令が発令される場合もあります。しかし、多少の被害であれば、自宅に留まることは可能です。災害の状況は刻々変化しますので、どちらを選ぶかは難しい判断になります。

とりわけ、車椅子を使用する障害者にとっては、移動が大変ですし、危険ですらあります。さらに、受け入れて貰える先があるのか（一般の避難所に避難して大丈夫か）という心配もあって、避難に慎重にならざるを得ない面があります。福祉避難所は開設までにある程度時間がかかりますし、家族と別れることになります。

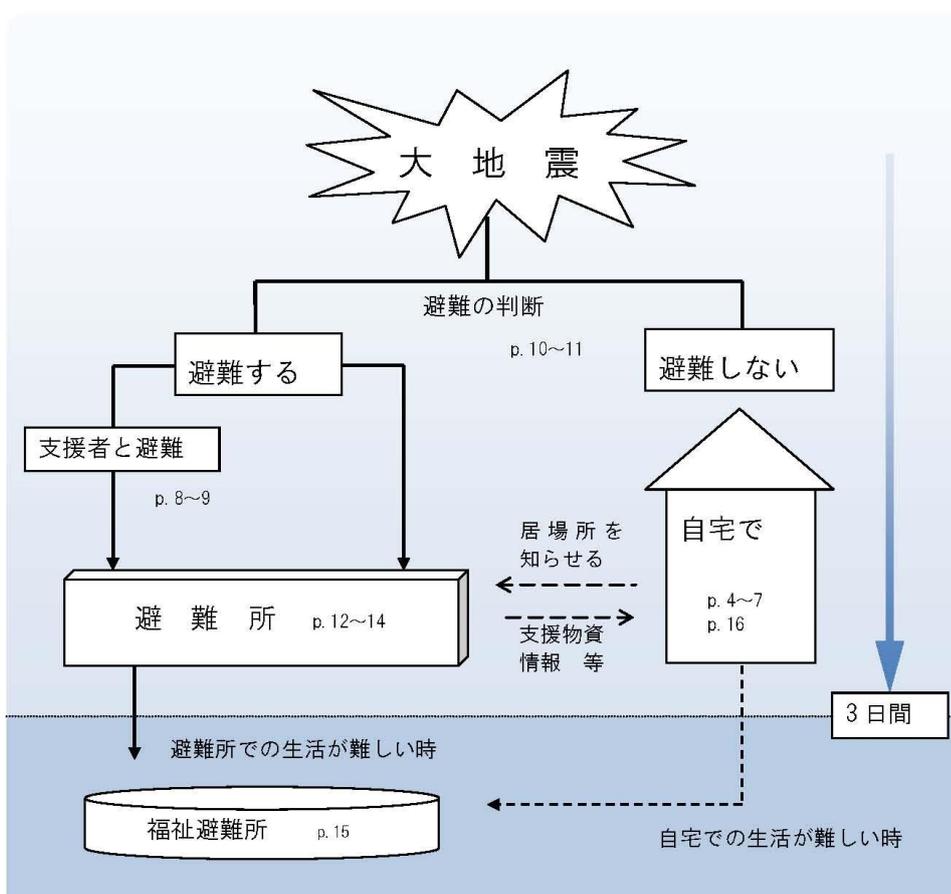
反面、自宅に留まると、見えない危険性や二次被害を受ける恐れがあるだけでなく、ライフラインが止まってしまう、物資が底をついてしまうなど不安定な状況が続きます。外部から孤立してしまい、必要な支援を受けられなくなることも考えられます。

大災害が発生したときの選択肢については、土浦市の「防災の手引き」（障害のある方とご高齢の方を中心に）にうまくまとめられているので、そのまま引用させていただきます。

<http://www.city.tsuchiura.lg.jp/page/page003931.html> の2ページ目

おおじしん あつ 大地震！

大地震が発生した時の対応の流れをイメージしてみましょう。



■ 大事なこと ■

家族との連絡方法、待ち合わせ場所を話し合っておきましょう。

別紙に p. 3 と同様のページを作成していますので、ご自身の支援してもらいたい事や薬の情報などを記入し、冷蔵庫にはっておきましょう。

災害発生直後に必要な行動と情報・物資の確保

自宅避難となればもちろん、自宅外に避難する場合でも、準備や待機のために一定の間、自宅に留まらざるを得ません。被災直後、3時間、1昼夜、3日間という時間軸を想像しながら考えてみましょう。

1. 安全な場所を確保する（被災直後）

- ・火元の安全を確認する
- ・まずは安全な場所に居る
- ・落ちてきそうな物があれば別の場所にどける
- ・家具などは固定する
- ・倒れかかった家具は倒してしまう
- ・ガラスが飛び散らないようにフィルム・テープを貼る
- ・屋外避難のルートを確認するために邪魔なものをどける
- ・外部に所在を知らせる（4. で後述）

2. ライフラインの停止に備える

(1)電気

- ・懐中電灯、ろうそくなどの他、ソーラーランタンが普及している
乾電池、マッチなどもお忘れなく
- ・ブレーカーが落ちているだけの場合もあるので確認する
- ・充電式機器は常時充電に心がけるとともにスペアバッテリーにも充電しておく
- ・医療機器の電源対策

① 人工呼吸器

充電式内部バッテリーを使用、次の電源として、外部バッテリーを使用
(1個あたり4～5時間が限度)

車のシガーソケットから外部バッテリーの充電可能[*]

※外部バッテリーは震災後、東京都より支給されたもの。

人工呼吸器の機種が変わると使用できない場合もあるので、注意が必要。

② 酸素濃縮器

酸素ボンベに切り替える（1本あたりの持続時間＝容量/毎分使用量(ℓ)）

③ 吸引器

充電式内部バッテリー型のもは、車のシガーソケットから電源を取ることができる[*]

最近、乾電池でも使用できる小型吸引器が開発された。まだ、高価であるが、レンタルも検討されていることから、今後注目。

手動吸引器（ゴムのポンプ式、水鉄砲のような手動式）、足踏み式吸引器もある（意外に高価である。）ゴム式は、ゴムの劣化により吸引力が下がる。

④ 吸入器

乾電池式のポータブル型がある（容量は少なく、持続時間も短い）

⑤ パルスオキシメーター

充電式内部バッテリー型、乾電池式など

⑥ 発電機

カセットガス発電機、手動発電、ソーラーチャージなど

[*]それぞれの機種にあったインバーターが必要

中野区の充電ステーション（在宅人工呼吸器等使用者支援制度）

区内4か所のすこやか福祉センターにガスボンベ式発電機を設置
人工呼吸器等のバッテリー充電を行う他、車のシガーソケット用
インバーターの貸し出しを行う

（対象者）

人工呼吸器を使用し災害時個別支援計画が作成されている人
災害時に区長が必要と認める人

(2)水道

- ・給水塔のあるマンション等では災害後半日程度は水が出るところがある
- ・飲み水はペットボトルの備蓄
- ・トイレの水は風呂の残り湯があればまず活用
簡易トイレを家族の人数を考慮して準備しておく
消臭剤、抗菌剤も忘れずに

(3)ガス

- ・震度5以上の地震でガスメーターが自動的にガスを遮断する
- ・地震が収まり、ガスのおいがしなれば、ガスメーターの復帰操作をする
- ・ガスのおいがしたら、可能な範囲でガス栓とメータの元栓を閉め、窓を開ける
換気扇は絶対に使わない（電気のスイッチを入れてはいけない、火をつけない）
すぐに東京ガスに連絡する（連絡がつかない場合は避難するしかない）
- ・ガスの供給が止まらなくても停電でほとんどのガス機器は使えなくなる
ガストーブなどは使えるが必ず換気を
- ・代替にはカセットコンロを常備

3. 生活必需品を確保する

(1)現金

災害アドバイザーの講演では、現金の重要性を強調していた。大災害の時も、少し離れた場所ではコンビニなどが営業中という場合も少なくない。

(2)食料品

- ・食材は日常からある程度の余裕を持って
- ・非常食セットを常備
- ・冷蔵庫の中の食品・食材
- ・避難所に行って必要な物資を貰ってくる

※注入栄養剤は常時最低1ヶ月分手元に残すように注意している。(薬も同様)
注入用品、吸引チューブなどの医療的備品の在庫量も1か月程度備蓄。

(3)医薬品

- ・少なくとも3日分の薬は常時用意しておく
- ・大規模災害時には、処方箋がなくても薬局で薬を出して貰える
お薬手帳の携帯

※薬は錠剤ではなく、粉碎したものを使用している。抗けいれん剤など、手に入りにくい薬もありことから、常時最低1ヶ月分手元に残すように注意している。

(4)介護用品

- ・日常からある程度の余裕を持って暮らす
- ・おむつ等は避難所で貰える場合がある

4. 情報の入手・通信手段

アナログ世代なので、できる範囲、わかる範囲でまとめてみました。

(1) 外部との連絡や支援要請

- ・被災直後、一般に電話は使えないが、繋がる場合があるのでまず試す
- ・もし、電話が繋がったら必要な情報（安否、支援要請）をできるだけ多く伝える
- ・携帯メールは、受信されるまでにかなり時間がかかるが届く可能性は高い
- ・電話に代わる通信手段を確保しておく

(2) 情報の入手

- ・携帯ラジオ、特に手動発電式のラジオは優れたもの
- ・携帯電話、スマホ
 ニュースの確認、情報検索、ツイッター
- ・パソコン+モバイルルーター

(3) 外部からの安否確認と支援要請

- ・訪問看護、ホームヘルプ、ショートステイなど在宅系サービス事業者は、通常、災害直後から利用者の安否確認を開始する。（医療機関は行おうにも行えない）
- ・中野区では、災害時個別支援計画のある者（在宅人工呼吸器等使用者支援制度）については、すこやか福祉センターも安否確認を行うことになっている。
- ・地域防災会の支援の一環として、民生委員・児童委員などが安否確認に訪問してくれるかもしれない。（後述）

(4) 無事であることのお知らせ（安否確認）

- ・災害用伝言ダイヤル「171」（固定電話）
- ・災害用音声お届けサービス（携帯電話、スマホ）
- ・災害用伝言版 web 171（パソコン等）

(5) 隣近所とのおつきあい

- ・情報交換や伝言・支援のお願いができるよう、日ごろからお付き合いをしておく

非常災害時救援希望者登録制度（中野区）

自力で避難することが困難な人は区に登録すれば地域防災会が中心となって支援する仕組みを作ってくれる。

区が登録者名簿を作成し地域防災会に配布。警察署、消防署、地域センターにも備えておく。地域防災会は登録者に面談して、支援方法や役割分担などを決めておく。

（支援対象者）

65歳以上の高齢者

障害者（身体障害、知的障害、精神障害）

難病の認定を受けている者

5. 避難生活の仕方を設計する

状況がある程度把握できたら自宅避難を継続するか、自宅外に避難するかを見極めていく。

自宅避難を継続するには、最低限の安全と物資が確保され、必要なときには外部との連絡ができることが必要。一方、自宅外に避難するには、どこを目標に、どのようにしたら到達するのか見通す必要。

※災害アドバイザーの講演で、興味深かったことは、災害地域から出るということは、災害弱者ができるボランティアだという点。安全に避難できる体制が整った場合、災害地域から脱出することも検討すべき選択肢の一つ。